كانسر

أميرة أبو عوف

الطبعة الأولى يناير ٢٠٢٠

الكتاب : كانسر

المؤلف : أميرة أبو عوف

تدقيق لغوي : محمود بكري

تصميم الغلاف : محمد دربالة

رقم إيداع : ٢٧٩٢٧ - ٢٠١٩

ترقيم دولي : ٩ - ٩ - ٨٥٦٣٣ - ٩٧٧ - ٩٧٨



دار مسار للنشر و التوزيع



01020439639



massar.pub1@gmail.com



ش - حسن خطاب - قسم يوسف بيك
- الزقازيق - الشرقية

أميرة أبو عوف

كانسر



إهداء

لأصحاب أجمل ابتسامة وأعظم مكافحين، لا أقول لك لا تحزن... احزن وخذ الكثير من الوقت، لكن لا تكثر من ذلك الحزن، أعلم أنك لم تستطع في بداية الأمر، ولكن عافر... الله معك، وضع في عقلك أن الحزن دائمًا كبير ومع الوقت يقل وينتهي «فأنت من يرسم لنا طريق الأمل»... اللهم اجبر بخاطر كل قلب موجوع، اللهم اشفِ مرضي السرطان، اللهم اشفهم شفاءً لا يغادر سقمًا...

عزيزي السرطان! أنك تافه أمام قوتنا وعزيمتنا، وبالرغم من ذلك أشكرك فأنت السبب لكي أحب نفسي، وأصبح فخورًا بمحاربتك بكل قوة، فنحن نحارب لكي نعيش، ونعيش لكي نحارب، فالسرطان لا يمكنه أن يمتلكنا، فعزيمتنا أقوى منه بكثير... فالسرطان ليس بإعدام لحياتنا، فعذرًا يا عزيزي فإرادة الله أكبر بكثير.

محاربو السرطان

بدون استئذان يقتحمك ويحاول السيطرة عليك بكل الطرق؛ ليضعف قوتك ويجعلك تستسلم، وحين ينتصر السرطان تتحول حياتك إلى جحيم بين أركان المستشفيات وغرف جلسات العلاج الكيماوي وعمليات الاستئصال وغير ذلك من المحاولات الطبية الهادفة لقهر هذا الوحش القاتل، ولكن إذا كان المصاب يمتلك عزيمة وقوة من حديد يستطيع أن يسيطر عليه ويحاربه بكل قوة، فالسيطرة على المرض لا تقتصر على الأبحاث العلمية وطرق العلاج الحديثة، والتي لن تصنع بمفردها شيئًا، فالدعم النفسي له تأثير كبير في رفع نسبة الشفاء، وتقوية جهاز المناعة، ومن ثم مقاومة هذا المرض الشرس فالنفس لها سلطان على الجسد وخلاياه. فالبعض حين يعلمون بإصابتهم بالسرطان يمرون بمراحل متتالية، تبدأ بالصدمة ثم نكران المرض، فالغضب الشديد والاكتئاب مع التعب الشديد يستسلم المريض للأمر الواقع ويبدأ رحلة العلاج، فالبعض يمرون بكل هذه المراحل والبعض الآخر يتوقفون عند أحدها وينتقلون سريعًا لمرحلة العلاج وهؤلاء يتسمون بقوة إرادة وعزيمة، والبعض الآخر ينتقلون من مرحلة الاكتئاب إلى الخوف ما يؤدي لبعض المرض إلى الموت، ولذلك يعد اكتئاب السرطان

أصعب من السرطان ذاته وتدور الحالة النفسية للمريض حول أحداث حالية لا عن الماضي، منها طريقة حياته وأفكاره الآن وذلك لإثبات أنه حي يعيش، ويستطيع عمل الكثير حتى لو كان مصابًا بالسرطان، وهذا يقوي عزيمته وقدرته على المقاومة، فعلى قدر زرع الأمل وتقوية اللحظة الحالية للمريض تكون النتائج على الأسرة والمجتمع منع نظرات الشفقة على المريض حتى لا يشعر بالإحباط، فهو شفاؤه لم يعد مستحيلًا. وعن الأطفال المصابين بهذا المرض، فالأمر يصبح مختلفًا فهم يحتاجون مؤهلًا نفسيًا من نوع مختلف، فبجانب أن السرطان يقتل طفولتهم ويجعلهم يعيشون حياة من نفس أعمارهم نجدهم لا يستوعبون جيدًا ما يمرون به من مرحلة صعبة وحرب يخوضوها وهم لا يعرفون طريقة قتال هذا الوحش الشرس، فالدعم النفسي والأسري يساعدهم كثيرًا في عيش طفولتهم ليستمتعوا بقدر منها حتى يشفوا تمامًا فهم بأشد الحاجة أن لا يشعروا أنهم يحاربون بمفردهم. يسأل الكثير من المصابين بالسرطان ما هو الخطأ الذي فعلته؟ أو لماذا أصابني هذا؟ إن الأطباء لا يعلمون بالتأكيد ما سبب السرطان، وعندما لا يستطيع الأطباء إعطاء السبب، فيقوم الأشخاص عادة باختلاق أسباب لما أصابهم، ويظن البعض أنه تتم معاقبتهم لعمل قاموا به أو لم يقوموا به في السابق ويتساءل البعض إن كانوا فعلوا شيئًا سبب لهم السرطان، وإن كنت تشعر بذلك، فأنت لست وحيدًا،

لذلك يجب معرفة أن السرطان لا يعتبر عقوبة لأفعالك الماضية، لذلك حاول ألا تلم نفسك أو أن تركز على الطرق التي كان يمكن لها أن تمنع الإصابة بالسرطان، إن إصابتك بالسرطان ليست ذنبك، وعادة لا توجد طريقة لمعرفة ما هو الذي يسبب الإصابة بهذا الوحش الشرس. يمكن أن يصعب الحديث عن إصابتك بالسرطان حتى مع أحبتك وإدراك أنك مصاب بالسرطان قد تثير الكثير من المشاعر، مثل الحزن والغضب والخوف، وفي بعض الأحيان يصعب معرفة ما هو شعورك، فما بالك التحدث للآخرين عنه، وقد يصعب على أحبتك الحديث عن السرطان أيضًا، وليس من السهل لهم أن يعرفوا ما هو الحديث المناسب والذي سيحسن شعورك، لذلك سوف أقول لك إنه يجب أن تتحدث إلى عائلتك وأصدقائك عن إصابتك بالسرطان في أسرع وقت تشعر فيه أنك تملك القوة الكافية لذلك فإنهم سيعلمون أنك مصاب عاجلًا أم آجلًا. وقد يشعرون بالألم أو أنه قد تمت نسيانهم إن لم يسمعوا عن الإصابة منك وعندما تخبرهم بذلك، إن أول مرة تقول فيها أصبت بالسرطان بصوت عالٍ هي أصعب مرة تقولها، وكلما قلتها، تسهل فيها قول هذه الكلمات، وأنه من الغريب أنه كان عليك أن تحاول أن ترفع من معنويات أولئك الذين كنت تخبرهم أنك مصاب بالسرطان.

وقال برنارد ستيوارت، وهو أحد معدي التقرير ويعمل بجامعة

نيو ساوث ويلز بأستراليا، إن الوقاية من المرض «تلعب دورًا حاسمًا في مكافحة الموجة الشديدة للإصابة بأمراض السرطان التي تجتاح العالم» وقال ستيوارتإن السلوك البشري هو السبب وراء الإصابة بالعديد من حالات السرطان، مثل التعرض لحرارة الشمس لفترات طويلة.

ورغم أن معظم الناس في بعض الأحيان قد تقلق بشأن هذا المرض فإن الذين يعانونه غالبًا ما يكونون عاجزين عن العمل بسبب مخاوفهم.

يدركون

أن مخاوفهم وقلقهم غير منطقي، ولكنهم لا يمكنهم فصل أنفسهم عن الأفكار التي تدور في رؤوسهم.

وغالبًا ما يقفز الخائفون من السرطان يعتقدون أن الصداع هو علامة أكيدة على ورم في الدماغ.

كما يعتقدون أنهم سيحصلون على السرطان إذا كانوا اتصلوا مع شخص مصاب بالسرطان.

لأن أسباب السرطان ليست معروفة تمامًا، عندما يرى الشخص النتائج يبدأ في الاعتقاد أن البيئة هي السبب.

الخوف من الموت، يدفع الذين يعانون الخوف من السرطان إلى اتخاذ احتياطات مفرطة مع صحتهم، على الرغم من أن بعض الاحتياطات، ونوبات الذعر عند الأشخاص الذين يعانون الرهاب،

يمكن أن يجعل من الصعب عليهم العيش والحياة بشكل طبيعي.
الأمل والتفاؤل وقبلهما التوكل على الله سبحانه وتعالى أنه الشافي المعافي.. هكذا كانت مشاعر المرضى الذين تعافوا من مرض «السرطان» بفضل الله ومنته، حيث استطاعوا أن يتكيفوا مع مرضهم ويرضون بقضاء الله وقدره، وتضافرت الجهود الطبية مع الجهود الأسرية في رفع روحهم المعنوية حتى تجاوزوا محنتهم..
الرياض «التقت بالمرضى المتعافين وسلطت الضوء على تجاربهم؛ لتمنح الأمل لمن كان اليأس مسيطرًا على مرضه».

«عدم استسلام»

في البداية، روى «عادل الخلف» قصته مع مرض السرطان وكيف كان أمله بالله تعالى لم ينقطع، حيث اكتشف المرض بمحض الصدفة، بعد أن رأى ورمًا ظاهرًا في جسمه، وبعد التحاليل أخبره الطبيب أنه مصاب بمرض «الدرن»، ومضت فترة من العلاج ولم يشعر بتحسن، مما جعله يخضع لزراعة أخرى لهذا الورم، مبينًا أنه بعد التثبت وُجد أن الورم عبارة عن مرض الليمفوما، وهو نوع من أنواع السرطانات المنتشرة، مضيفًا: «لم أستسلم، فكنت على يقين أنه لن يصيب الإنسان إلاّ ما كتب له، فبمجرد الإيمان بهذا الشيء تختلف كل أمور الحياة، والإيمان أن الله هو القادر على الشفاء».
وأضاف أن كل من يرى نهايته في هذا المرض فهو إنسان محبط،

لأنه لولا الأمل فلن يستطيع الإنسان العيش على هذه الأرض، مضيفًا: «نعلم يقينًا أن الله إذا أحب عبدًا ابتلاه، فهذا الابتلاء من الله ليرفع من قدرك، ويزيد من حسناتك فكل لحظة تقضيها مع هذا المرض يكون صبر المريض واحتسابه الأجر عند الله خيرًا له وزيادة له في حسناته»، ناصحًا المرضى بعدم الاستماع لنصائح عامة الناس الذين يجعلون من أنفسهم أطباء ويخلقون الوصفات العلاجية قد تكون سببًا في تعطيل عمل الأطباء المعالجين الأخبر بحالة المريض الصحية.

حياتك بيدك»»

ووجه «الخلف» نصيحة للمرضى، قائلًا: «حياتك بيدك فأنت من يصنع فيها التفاؤل»، منوهًا أن قرب الأهل حول المريض وتفاؤلهم بشفائه، يخلق داخله روح التفاؤل ويدعمه نفسيًا؛ لأن المريض تمر عليه حالات انهيار لمعنوياته، مطالبًا مسؤولي المستشفيات أن يوضحوا للمرضى حقوقهم التي يجهلونها، مقدمًا شكره لوالدته، وإخوته، وأقاربه، والكادر الطبي الذين كان لهم فضلٌ كبير بعد الله في أن يتخطى هذا المرض بفضل الله تعالى، سائلًا المولى القدير أن يمنّ بالشفاء العاجل على جميع المرضى. الإرادة، الصبر،القوة، الأمل، المواجهة، الإيمان... كلمات يحتاج أن يؤمن بها مريض السرطان لينتصر في معركته الطويلة مع المرض، يأتي المرض إلى جسم الإنسان فيهاجم أعضاءه، وتسرح وتمرح

خلاياه القاتلة دون حسيب أو رقيب، مرضي السرطان، أولئك الأبطال الذين يحاربون المرض بكل عزم وقوة على الرغم من العوائق التي تقف في طريقهم، وأهمها الآلام والمتاعب المادية والنفسية. المريض هنا هو الجندي العربي جنود من مختلف الفئات العمرية ومن الجنسين في جيش الأبطال هذا. لذلك لا حياة بدون إرادة ولا أمل من دون صبر، هكذا تستطيع أن تهزم العالم، فكيف إذا كان المحتل عدوًا للجسد؟ غنوي الدبس سيدة ثلاثينية، لم ترحمها لعنة مرض السرطان، فاختارها لتكون إحدى ضحاياه، لكنه أخطأ الهدف. رغم صعوبات المرض وآلامه وما يسببه من إرهاق وتراجع بالحالة النفسية ونقص المناعة بالإضافة إلى تساقط الشعر نتيجة العلاج الكيميائي، يبقى الصبر والإرادة السلاح الأقوى لتحدي المعاناة وعبر صفحتها على الفيسبوك وجهت غنوي رسالة تحدي للمرض، لقيت إعجابًا ومشاركة ودعمًا من الآلاف، فتقول: «ما أخبثك! ما أخبثك! ما أخبثك! رغم أن جسدي استقبلك بكل ثقة ورحب، لكن تبقى خبيثًا ولئيمًا... أتظن بقواك السخيفة وأفعالك هذه سوف أضعف! يا لك من مجنون وسخيف.. وضعيف.. أتظن أني سوف أغرق بدموعي!؟ يالك من مسكين أيها السخيف «وتابعت غنوة»تأكد أيها الخبيث السخيف... أني سأبقى الأقوى... وسأنتصر.. على خبثك وسخافتك ولؤمك وألمك... فما تخربه بداخلي وتدمره، أعدك أنني سأنبت

مكانه بستانًا من الأمل والورد والفرح سأكون أنا لك... قاهر المدعو بالسرطان... الحمد لله رب العالمين» لم يعد السرطان هذا المرض المرعب الذي يصيب الإنسان ويشعر معه بقرب نهايته، بل يجب أن يتم التعامل معه كأي مرض يمكن السيطرة عليه فقط إذا كان مصابًا به يمتلك قوة وعزيمة من حديد.. وحول ذلك وجهت الأميرة الأردنية غيدا بن طلال رسالة توعوية لضرورة قبول تحدي المرض وعدم الاستسلام له والوقاية بكل الوسائل عبر الابتعاد عن مسبباته، قصص كثيرة سمعناها عن ذاك المرض، لم يكن البعض يتجرأ سابقًا على تسميته، خوفًا من تسلل «الخبيث» خلسة، وكثيرة هي القصص التي لم تُحكَ وعمد أصحابها إلى دفنها في غرفهم السرية، اليوم صار لزامًا عليهم المشاركة والتصريح علانية لتثبيت العبر والتحفيز على المواجهة وتقديم المساعدة المعنوية لمن تسرب إليهم الوهم. «أنا أقوى من السرطان»، تقول شريفة الحقباني التي حاربت المرض وانتصرت ودعت إلى التمسك بالأمل دائمًا وعدم الاستسلام.» أبطالي وأصدقائي الأقوياء «أنتم الأمل أنتم القوة لا تيأسوا (لا حياة مع اليأس). من يحارب السرطان حتى لو كان طفلًا هو جندي في ميدان يحارب مرضًا وعدوًا خطيرًا حتى يكسب حياته، دانا الشمري من الكويت ومحاربة سابقة للمرض الذي انتصرت عليه، قالت: «بما أني مريضة سرطان سابقة أحبان أقول لمرضي السرطان وأهلهم إنه إللي إنتوا فيه فترة وتعدي

وتنطوي للأبد». وأضافت في تغريدة أخرى: «تحية بحجم الكون لكل مرضي السرطان، أنتم مصدر لقوة والإلهام لنا في المجتمع».
قد يكون من أصعب الأشياء التحدث إلى قريب أو صديق مصاب بمرض السرطان، فنسعى إلى اختيار كلمات وتعابير لا تزعجهم أو تذكرهم بمرضهم، ورغم أن الدعم والمساعدة يحدثان فارقًا كبيرًا في حياة بعض الأشخاص لناحية العلاج والأمل بالشفاء، إلا أن البعض الآخر قد ينزعج ويجد الحديث عن ذلك غير مريح، وتكثر التساؤلات عما يشعر به مرضي السرطان، أو بما يفكرون وما هو الدعم الذي يحتاجونه فعلًا، لهذا السبب، أجرت مجموعة من الباحثين من جامعة دربي وإمبريال كولديج في لندن، مقابلات مع الناجيات من المرض، وفق ما ذكر موقع «ديلي ميل» واستخلص الباحثون من هذه الدراسة بعضًا من العبارات والتصرفات التي قد تزعج المريض ويجب تجنبها.
وبالعزيمة والإصرار أصبح بإمكانك مساعدة مرضي السرطان على الشفاء مما يعانوه مد يد العون لهم حتى ينتصروا في معركتهم الطويلة ويتغلبوا على مرضهم الذي أنهك أجسادهم وجعلهم مقعدين في المستشفيات يتجرعون الألم ومرارة وجع العلاج الكيماوي الذي يأخذونه باستمرار، إن الواجب الأخلاقي والديني عليك هو مد يد العون له ومساعدتهم وبعث الأمل في نفسهم وعقلهم بالشفاء من مرضهم الذي أصابهم والتعافي منه تمامًا،

إن مريض السرطان في مرضه هو الجندي الوحيد الذي يحارب ويدافع عن نفسه وأرضه من العدو الذي احتل جسده واجتاح أركان جسمه بالمرض، يمكنك أن تقف بجانبهم بالدعاء وبعث الأمل إلى نفوسهم من جديد، فكن غيمة أمل تهطل على مرضي السرطان آملًا يضمد مشاعرهم المنهكة، أشياء بسيطة لا نلقي لها بالًا قد تحول الألم إلى أمل، فمحاربو السرطان هم من يرسموا لنا طريق الأمل فما أبسط أوجاعنا أمام أوجاعهم!

فإن السرطان محدود القدرة لا يمكنه أن يشل الحب، ولا يمكنه أن يحطم الأمل، ولا يمكنه أن يفسد الإيمان، ولا يمكنه أن يدمر السلام، ولا يمكنه أن يقتل الصداقة، ولا يمكنه أن يقمع الذكريات، ولا يمكنه أن يسكت الشجاعة، ولا يمكنه أن يغزو الروح.

من المحتمل أن يتسبب تشخيص مرض السرطان في شعور المريض بمجموعات مشاعر قوية منها الخوف من الموت، الغضب، الأمل، الشعور بالذنب، والإنكار، والحزن، والوحدة، والترقب، تعد كل تلك المشاعر ردود فعل طبيعية لمثل هذا التغير الكبير.

سوف يؤثر تشخيص مرض السرطان في علاقة المريض بأسرته، وأصدقائه ومن يروعونه، ولكل فرد من هؤلاء طريقته في التأقلم مع هذا الأمر. هذه الآثار الوجدانية والعاطفية الناجمة عن الإصابة بمرض السرطان يمكن أن تستمر طويلًا حتى بعد العلاج. فمن الطبيعي أن يشعر الأفراد بالقلق بشأن الأعراض الثانوية

للمرض أو الألم، والخوف من عودة الإصابة بالمرض. بعض الإفراد يرون أن مواجهة مرض السرطان قد غيرت حياتهم بشكل إيجابي. لكلمة «سرطان» وقعٌ مخيفٌ على الجميع، على رغم تقدم العلاج وتعدد التقنيات والأدوية، وزيادة إمكان التنبؤ به، ولكن «الرابطة الإسبانية لمكافحة السرطان» تقول إن نواة العلاج الرئيسة في التخلص من الخوف تجاه المرض، ولكن في الكلام حوله وكأنه أمر طبيعي.

وأثبت الأبحاث أن مرض السرطان يعد مرضًا مزمنًا يمكن التعايش معه مثل السكري وضغط الدم، ومع ذلك يعتقد الكثيرون أنه مرض قاتل، بغض النظر عن نوعه، أو المرحلة التي اكُتشف فيها. من جانبه، أوضح متخصص العلاج النفسي ميغيل روخاس أن عدم انتشار المعلومات الصحيحة حول طبيعة الأورام الخبيثة أمر سلبي للغاية، بحسب ما نشر موقع «هافنتغون بوست».

وأوردت الجمعية أن المساعدة النفسية لمرضى الأورام، مثل الدعم النفسي من الأهل والأصدقاء يكون له أثر أكبر على المريض، لكن بعض محاولات المساعدة قد تكون بصورة خاطئة عن غير قصد، لذلك حذر المتخصصون في الدعم النفسي بقول بعض العبارات، عندما يُخبرنا أحد المقربين بإصابته بمرض السرطان:

لا تقلق، لن يحدث لك شيء»»

أكد المتخصصون أن محاولة جعل الأمر طبيعيًا لا تتم بالمعنى

الحرفي، لأن الإصابة بهذا المرض أحد أكثر الأمور رعبًا في مجتمعاتنا، إذ يسبب الكثير من الضغط النفسي، كونه مرضًا مزمنًا وعدم اليقين في شأن تطور المرض، والآثار الجانبية للعلاج.

«يجب أن تتركني أساعدك»

الإصابة بمرض السرطان لا تجعل المريض شخصًا آخر، فهو لا يزال قادرًا على التفكير، واتخاذ القرارات، ويعرف ما يريد وما لا يريد فعله.

وأفاد أطباء علم النفس أن هناك فرقًا بين عرض المساعدة، وأن تفرضها على المريض، إذ يمكن لبعض محاولات المساعدة المفرطة أن تُنشئ حاجات ومشاعر سلبية لم تكن موجودة أصلًا لدى المريض، مثل عبارات «عليك أن تتحدث إلى شخص ما»، «عليك أن تُنفِّس عن نفسك»، «عليك أن تتوقف عن العمل»، «عليك أن تطلب المساعدة».

«إذا تحلّيت بالإيجابية، ستُشفى من المرض»

تسبب هذه العبارة إحباطًا كبيرًا لدى المريض، كونه غير متأكد من الشفاء، إذ يرى المعالجون النفسيون أن الذي يسمع عبارات مثل «عليك أن تكون قويًا ومحاربًا»، «عليك أن تكون إيجابيًا»، يتولد لديهم ضغط نفسي هائل، لأنهم غير قادرين على أن يكونوا سعداء وإيجابيين طيلة الوقت، ومن الطبيعي أن يشعر المريض

ببعض مشاعر الخوف والحزن والغضب واليأس.
«هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لك»
يخلط بعض الأشخاص الدراما بالتعاطف، ويعتقدون أن المريض لن يشعر أنه بمفرده بعبارات، مثل «يا لَهول ما سوف تعيشه! سوف تعاني أسرتك بالتأكيد» هذه العبارات لن تواسي المريض، بل تزيد من خوفه ومعاناته.
«لا تقل ذلك...»
فرض المشاعر التي يشعر بها المريض، ونفي التعبيرات التي يستخدمها للتعبير عما يشعر به حقًا.
يرى الخبراء النفسيون أن هذه التعبيرات تُشعر المريض أن عليه إخفاء ما يشعر به، في الوقت الذي يكون بحاجة لأن تسأله: «قل لي كيف تشعر؟». دعه يتحدث ولا تقاطعه، لا تحاول أن تغير أو تنكر حقيقة ما يشعر به.
«»أعرف شخصًا مر بمثل ما تمر به
على رغم أن الكثيرين منا يعرفون أشخاصًا أُصيبوا بهذا المرض، فإن كل أنواع السرطان ليست متشابهة، ولا يمر الناس جميعًا في حياتهم بالأشياء ذاتها بنفس الطريقة.
يمكن أن تؤدي مقارنة حالة المريض بحالات أخرى إلى نتائج عكسية للغاية، لأن كل حالة تختلف تمامًا عن غيرها.
وأشار الأطباء إلى أن الهدف من الدعم النفسي هو رفع الروح

المعنوية، والثقة بالنفس والقدرة على التعامل. ومن بين الأهداف، التعبير بارتياح عن ردود الفعل والمشاعر، مثل: الاستياء، والغضب، والشعور بالذنب، وكذلك التشجيع على التحدث في ما يتعلق بالمرض، وتحسين نوعية الحياة من خلال تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي.

يعاني المصاب بالسرطان، إضافةً إلى الآلام الجسدية، من حالةٍ نفسية سيئة، لا تقل سوءً عن حالة المصاب بمرض نفسي شديد. ومريض السرطان، سواءً كان من أقربائك أو أصدقائك، شخصٌ طبيعي للغاية، لكنه أصيب بمرض أضعف بنيته الجسدية، وأثر سلبًا في حالته النفسية.

تم الإلتقاء بياسمين الغامدي، اختصاصية التثقيف الصحي، التي تحدثت عن الأسلوب الأمثل للتعامل مع المريض بالسرطان من مختلف الأعمار.

«عدم تصنُّع الاهتمام»

إن كنت على علاقة جيدة بالمريض، ودائم السؤال عنه والاهتمام به قبل إصابته بالسرطان، فعليك الاستمرار في ذلك، لكن احرص على عدم تصنُّع السؤال والاهتمام الزائد به كي لا يشعر بحزنك عليه، أو أنك تودعه لقرب رحيله عن الدنيا بسبب مرضه الخبيث.

«البقاء معه»

المصاب بالسرطان في حاجة دائمة إلى وجود عائلته وأصدقائه إلى

جانبه، لذا يجب عدم تركه وحده، والبقاء معه دائمًا، مع عدم إظهار مشاعر الحزن عليه.
«الثقة بالشفاء»
في هذه الحالة، يعاني المريض «هاجس الموت»، حيث يفكر في رحيله عن الدنيا طوال الوقت، لذا يجب أن نُشعره أنه سيشفى إن شاء الله، ونزرع الثقة في نفسه وقدرته على مواجهة المرض.
معرفة ما يُحزنه»»
علينا أن نسأل المريض كل الفترة عن الأمور التي تؤرقه وتشغل تفكيره، حتى إن كانت في إطار مرضه، أو طموحاته، أو حياته الخاصة؛ ليشعر باهتمامنا به، والحرص عليه.
«المبادرة بالمساعدة»
المريض بالسرطان لن يطلب المساعدة منك أبدًا كي لا يُشعرك بضعفه وأوجاعه، لذا عليك أن تبادر بسؤاله عن كيفية مساعدته.
«الاطلاع على المرض»
المريض بالسرطان لن يحدثك عن أعراض مرضه، أو عن شعوره، أو عن حديث الطبيب معه حول حالته، ما يفرض عليك الاطلاع والقراءة حول المرض ومضاعفاته وتأثيراته لتعرف كيفية التعامل معه.
«الصمت عند البكاء»
في حال كنت تتحدث مع شخص مصاب بالسرطان حول مرضه،

ورأيته فجأة يبكي نظرًا لما يعانيه من آلام، فعليك ألا تحاول إيقافه، وأن تتركه يبكي لأنَّ ذلك يُشعره بالراحة.
«الانتباه إلى ألفاظك»
جميعنا يعرف ماذا يعني أن يصاب شخص ما بالسرطان، ومضاعفات المرض، خاصةً المريض به، لذا احذر من التفوه بأي كلمة يمكن أن تُشعره بسوء حالته، أو تزرع الإحباط في نفسه.
قالت «جين سايكس»
ردود فعل الأشخاص حول تشخيصي بسرطان الثدي في عام ٢٠٠٣، وبعدها تشخيصي بسرطان القولون في عام ٢٠٠٤، ما زالت عالقة في ذاكرتي أكثر مما كنت أتوقع، آخذين بعين الاعتبار صدمتي المفجعة في ذاك الوقت، بعض الأشخاص ظهروا محرجين وغير مرتاحين، لذا جروا بعيدًا عني بأسرع طريقة تسمح بها أصول اللباقة، والبعض الآخر فتحوا لي أحضانهم في محاولة منهم لمحاكاة حزني، أما الباقين - وهم أساسًا عائلتي وأصدقائي المقربون - فقد كان وجودهم الهادئ بجانبي صخرة خلاصي طوال الأشهر التي تلت تشخيصي بالمرض.
لا يلعب علمُ النفس فقط دورًا في اكتشاف زوايا شخصية الإنسان ومزاياه وسلوكه وأحاسيسه ومشاعره وعلاقاته مع الآخرين... ولكن يهتمّ أيضًا بعلاقة النفس بالجسد، وبالتالي تحديد كيفية ظهور الاضطرابات الجسدية بعد مشكلة نفسيّة معيّنة.

اهتمّت الدراساتُ النفسية في الآونة الأخيرة بكشف العلاقة الوطيدة التي تربط الجسدَ بالنفس من خلال دراسةِ نظرياتٍ وبحوثٍ محورها الأمراض الجسدية ومنها السرطان والاضطرابات النفسية مثل القلق.
أكّدت العديد من هذه الدراسات وجود ترابط قوي ما بين حالة القلق وظهور اضطرابات جسدية مثل سرعة خفقان القلب أو الشعور بالغثيان... وصولًا إلى وجع الرأس.
ولكنَّ الجدير بالذكر أنّ الدراسات العلمية الحديثة ركّزت على ارتباط ظهور مرض السرطان بالحالة النفسية للإنسان، حيث أجمعت كل الدراسات على أنّ القلقَ والاكتئابَ والاضطراباتِ المزاجية لها علاقة قوية بظهور الأورام السرطانية.
أضف إلى ذلك، أنّ الحال النفسية للمريض تؤدّي دورًا في تنشيط عملية شفائه والعكس صحيح، كما لها دور في ظهور أمراض أخرى. ولكن يبقى مرض السرطان الملقّب بمرض العصر، مجهول الأسباب، ما يشكّل حالةً من الرعب بين الناس بمجرد التلفّظ باسمه. لذا يطلق عليه البعض أسماءَ وصفاتٍ للإشارة إليه، ومنها ذكر «هيداك المرض»،... وهذا في اعتقادهم نوع من محاولة إبعاد التشاؤم وإبعاد الإصابة به.
حيث مرض السرطان كان شيئًا لا يتم التحدث عنه مطلقًا بالعلن، ففي جيل والديّ، كان التفوه بكلمة «السرطان» يتم بصمت أو

بهمس خافت، كما لو أن المجاهرة بهذا اللفظ قد يجذب انتباه المرض إلى الشخص الذي ينطق به، ولكن في وقتنا الحاضر، أصبحت كلمة «مرض السرطان» تخرج إلى العلن بشكل صارخ، كالحملة الإعلانية الحديثة التي يقوم بها معهد أبحاث السرطان في المملكة المتحدة، والتي يعلن فيها حربًا مفتوحة على شكل صرخة معركة تحت عنوان «مرض السرطان، نحن في طريقنا للقضاء عليك.»

لست متأكدة فيما إذا كان الانتشار الهائل للمعلومات حول مرض السرطان هو الذي يؤدي إلى زيادة الوعي الحالي حول هذا المرض، وتغيير المواقف الاجتماعية تجاه مناقشته، أو ما إذا كان زيادة عدد الحالات المصابة به إلى درجة كبيرة هو الذي أسهم في تأسيس هذا الواقع الجديد، لكن وفي كلتا الحالتين، جميعنا نعرف، بطريقة أو بأخرى، شخصًا قد أصيب بهذا المرض.

تنقسم مشاعر المرضى وأحاسيسهم تجاه السرطان: يرى بعض المرضى أنّ الإصابة بهذا المرض هي نهاية حياتهم في هذه الدنيا. هؤلاء المرضى، يمتازون بانفصالهم عن بيئتهم العائلية والاجتماعية ليبقوا على اتّصال مباشر فقط مع أقرب المقرّبين منهم كالأم أو الأب أو الأخ أو الأخت، كما يعانون صعوبةً كبيرةً في التعبير عن مشاعرهم السلبية للآخرين، ويتحوّلون إلى أشخاص عدوانيّين كلاميًّا، لا يحبّون التواصل مع محيطهم الاجتماعي.

هم معرضون لأن تسوأ حالهم الجسدية بشكل سريع وتتدهور حالهم النفسية، وبعضهم يعاني الاكتئاب، وذلك يؤثر تأثيرًا مباشرًا في حياتهم الفردية وحياتهم العائلية والاجتماعية.

كما أنّ بعض المرضى، يشعرون أنّ حالتهم المرضية ميؤوسٌ منها، فلا يبالون لوضعهم الجسدي، ولا يحرصون على متابعة علاجهم بشكل جدّي، كما يتخلّون عن علاقاتهم الاجتماعية وعن بعض القيَم والثوابت التي لطالما كانت محورَ حياتهم. مثلًا، نجد أنّ المراهق الذي استسلم للمرض، لم يعد يريد تحقيقَ آماله وطموحاته لأنه يَعتَبِر أنّ مرضه فتّاك ولا يستطيع تخطّيه.

في المقابل، يتفاءل بعض المصابين بالنجاة من هذا المرض، لذا يطرحون العديد من الأسئلة العلمية والصحية التي يمكن أن تساعدهم على تخطي مرضهم. يمتاز هؤلاء عادةً بحالاتهم النفسية المستقرّة. لكنّ هذا لا يعني أنهم لا يشعرون بنوع من الصدمة والارتباك عند اكتشافهم المرض.

فمن الصعب معرفة ماذا يمكن أن نقول للشخص الذي يمر بالحدث المؤلم والصادم والمحوّل لمجرى الحياة، مثل التشخيص بمرض السرطان، فالناس غالبًا ما تقلق وتتخوف من التعامل بشكل خاطئ مع هؤلاء المرضى، ورغم أن لا شيء يمكن أن يقوله أي إنسان قد يجعل من الوضع أقل سوءً بالنسبة لمن يعاني السرطان، بيد أن التصرف بشكل طبيعي يمكن أن يحدث فرقًا إيجابيًا، فإحدى

صديقاتي المقربات على سبيل المثال، قالت لي ببساطة إنها لا تعرف ماذا ستقول، والأمر كان جيدًا على هذا النحو، وظلت إلى جانبي طوال مدة محنتي، وهذا هو ما يهم حقًا على أرض الواقع، فليس هنالك من شك في أن التواصل البشري الحقيقي يمكن أن يكون في غاية الأهمية في أوقات الأزمات.

فمن الطبيعي أن يشعر المريض بالارتباك والخوف والقلق بعد اكتشاف مرضه،

يتعرّض مريض السرطان لصدمةٍ نفسيّة خصوصًا إذا كان لا يتوقع أو يتصوّر وجود هكذا مرض في عائلته وحياته. ويمكن أن تدفع هذه التجربة المريض إلى مساعدة آخرين في نفس وضعه، لذا كتب الكثير من الأشخاص مذكراتهم من خلال قصص تسرد التجارب التي مرّوا بها، وذلك بمنزلة نوع من الدعم النفسي والاجتماعي لأشخاصٍ آخرين يمرّون بنفس المحنة.

يلعب محتوى الأفكار المخزونة في ذاكرة المريض عن مرض السرطان، دورًا سلبيًا في زيادة ارتباكه وقلقه، ولكنَّ التفكير المستمرّ بالمرض يجعل المريض شخصًا يدرك ويفهم ويستوعب الحياة بكامل أبعادها الإيجابية والسلبية.

جهل بعض المعلومات المتعلّقة بطبيعة هذا المرض وآثار العلاج وخطورته ومدّته الزمنية. لذا الثقافة العامة والمعلومات «المطمئِنة» التي يقدّمها الطاقم الطبي للمريض مهمة لأنها قد

تخفّف من حدة هذه «الصاعقة» التي تؤثر في حياته.
اذهب لتزور مريض السرطان شخصيًا- إلا إذا كنت تعيش على الجانب الآخر من العالم بدلًا من إرسال رسالة أو التحدث على الهاتف، فالإمساك بيد المريض وحملها بين يديك يمكن أن يكون تصرفًا مريحًا جدًا، إذا تم تنفيذه بشكل عفوي ودون تكلف وارتباك، وهذا التصرف هو أحد التصرفات العديدة الجيدة التي لا يمكن القيام بها في حال عدم لقائك شخصيًا مع المريض.
اعرض على المريض المساعدة العملية، مثل رعاية الأطفال، أو القيام بطبخ وجبات الطعام، أو إيصاله إلى مواعيد العلاج، أو جلب قائمة التسوق الخاصة به، أو العناية بحديقة منزله، أو حتى اعرض عليه مجرد وضع سلة القمامة خارج المنزل، فهناك الكثير من الأشياء الصغيرة التي قد لا تخطر على ذهنك والقادرة على أن تحدث فارقًا إيجابيًا كبيرًا في حياة المريض، بالنسبة لي، كان قيام أحد الجيران بأخذ الكلب في نزهة صغيرة كل يوم، عونًا كبيرًا وحقيقيًا.
تصرف على طبيعتك، عانق الشخص أو قبّله إذا كنت من الأشخاص المتعودين على العناق، ولكن لا تقم بذلك إذا لم تكن متعودًا لمجرد أنك تشعر أن هذا التصرف قد يكون متوقعًا، لأن مقاومتك الفطرية ستقف في طريقك.
قم بالخروج بنزهة سير مع المريض، وعلى الرغم من غرابة هذا

الاقتراح، فإن قيام شقيقتي بالمشي إلى جانبي لأميال كل يوم في الأسابيع والأشهر الأولى، كان بلا شك يجعلني أشعر أني بحال أفضل.

أستمع للمريض دون أن تقدم له أي مشورة، إلا إذا طُلب منك ذلك، فزوجي وشقيقتي كانا يستمعان لحديثي إلى اللانهاية، ويصغيان إليّ بشغف وأنا أتحدث عن ذات الموضوع وأكرر نفسي مرارًا وتكرارًا، وأنقض على كل كلمة سقطت من شفاه الطبيب لأحللها وأقلّبها مئات المرات، ويستحملان نحيبي بقولي «ماذا لو» أو «فقط لو»، وينصتان لشكوتي من ظلم الحياة والقدر.

لا تقل لمريض السرطان «كن شجاعًا»، أو أنك لم تستطع مثله أن تتأقلم مع المرض، في حال كنت قد أصبت به سابقًا، فالشجاعة تتعلق بالاختيار، والشجعان هم الذين ينتقون خيارًا شجاعًا، ولكن مرضى السرطان لم يكن لديهم هذا الخيار، وعندما تكون مصابًا بهذا المرض، بعض الأشخاص سيرغبون بتصنيفك ضمن فئة مختلفة عنهم، فئة محفوظة لأولئك الأشخاص الأقوياء والشجعان الذين استطاعوا التأقلم مع السرطان، كما لو أن المرض يختار فقط الأشخاص الذين يمكنهم التأقلم معه، وأساسًا، هؤلاء الأشخاص يشعرون أنهم بحاجة إلى إبعاد فكرة أن هذا المرض قد يصيبهم بسهولة.

لا تقل لمريض السرطان إنك تشعر بما يشعر به لأن والدك أو

صديقك أو أحد معارفك أصيب بالسرطان، إلا إذا كنت قد أصبت به بنفسك، وحتى حينها، تجنب أن تقول للمريض هذه العبارة، لأن كل مريض يمر بتجربة مختلفة.

لا تقل لمريض السرطان أن ينظر إلى الأمور بإيجابية أو أن يبقى إيجابيًا، هذه قاعدة مهمة جدًا، فالشخص المصاب بالسرطان لا يحتاج حقًا لكي يشعر أن عدم قدرته على التفكير بإيجابية هو خطأه الخاص، ففي أغلب الأحيان سيشعر المريض عكس هذا الشعور تمامًا، وكثيرًا ما سيستيقظ في الساعة الثالثة صباحًا في الوقت الذي يكون به الجميع نيامًا، وسيشعر أن الظلال المليئة بالكوابيس تخيم عليه وحده، وسيغمره شعور بالرعب القاتل الذي لم يختبره على مدى كامل حياته، لذا لا تضع هذا النوع من الضغط على المريض.

هذه بالطبع مبادئ عامة، عممتها بالاستناد كليًا على تجربتي الشخصية، ومشاعر عدد قليل من المرضى الذين تحدثت معهم، وقد تكون هذه التوجيهات غير ملائمة إلى حد بعيد لبعض المرضى الآخرين، لذا اعتمد دائمًا واسترشد بغرائزك ومعرفتك الشخصية بالمريض، وإذا استطعت أن تتوقف للحظة، في محاولة لوضع مشاعرك الخاصة جانبًا، والتواصل مع المريض، فعلى الغالب لن تجري الأمور بالاتجاه الخاطئ.

لعل من أصعب الأمور على الإنسان أن يعلم بإصابة عزيز عليه

بالسرطان أو مرض خطير.
والصعوبة تكمن في كيفية التخفيف عن هذا المريض الذي عادة ما يكون بالغ الحساسية، من خلال الحديث معه، واستخدام الكلمات اللائقة والمناسبة.
وهذا الأمر، أصبح من ضمن الأساليب التي تدرس، وتعرف باسم "آداب التخفيف عن مرضى السرطان"، والذي كان عملًا رياديًا للدكتور بيرنادين هيلي، التي عانت سابقًا هذا المرض الخبيث.
وحول هذا الموضوع، تقول هيلي «عندما كنت مريضة، اكتشفت أن هناك بعض الأشخاص الذين لا يعرفون كيفية التعامل مع مرضى السرطان، خصوصًا عند التخفيف عنهم، كما أنهم يستخدمون أغرب العبارات التي يمكن سماعها».
وتضرب هيلي، التي ترأست سابقًا المعهد الوطني للصحة والصليب الأحمر الأميركي، بعض الأمثلة على ذلك في كتابها، الذي يحمل عنوان Living Time، ومنها أن سيدة كانت تواسي صديقتها المريضة، بالقول: «تبدين رائعة، إنه لأمر مدهش أن يبدو المرء جميلًا وهو يُحتَضَر».
وفي مثال آخر، تقول هيلي إن سيدة أخرى كانت تزور صديقتها المريضة، فبدأت تحسس شعر الأخيرة، وسألتها «هل شعركِ الطبيعي، أم أنكِ ترتدين شعرًا مستعارًا؟».
وتقول هيلي إن هذه العبارات لا يمكن أن تنتمي إلى لائحة

سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان.
وتؤكد هيلي أن مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونوا أكثر حساسية إذا ما تخيلوا أنفسهم في موقع المرضى، مشددًا على ضرورة أن يكون السؤال الأول الذي يخطر ببال الفرد قبل الحديث لمريض السرطان «إذا ما كنت مريضًا بهذا المرض، فبماذا أريد أن يواسيني الناس؟».
وتقول هيلي إن أفضل ما يمكن أن يبدأ به المرء هو الحنان، حيث يمكن توجيه عبارات مثل: «أعتقد أنك تبدو رائعًا، كما يجب أن تعلم أنني أهتم لأمرك كثيرًا، وأحبك وسأبقى دومًا إلى جانبك».
وتضيف هيلي أنه من المهم الاستمرار في طرح عبارات التشجيع، سواء الشخصية أو عبر رسائل قصيرة، مثل «أعلم أنك قادر على قهر المرض، فالإصابة به ليست بالأمر الممتع أبدًا، وعليك أن تعلم أنك قوي جدًا».
وتحذر هيلي من إطلاق العبارات من دون تفكير للمرضى عامة، ولأولئك الذين اكتشفوا إصابتهم بالمرض حديثًا.
وتؤكد هيلي ضرورة حذف بعض المفردات السلبية من قاموس سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان، مثل أن هذا المرض "خبيث" لا يشفى، وأن هذه هي "المحطة الأخيرة" في حياتك، و«لا أمل من شفائك».
وفي نهاية كتابها، تقول هيلي «إذا لم تملك الكلمات المناسبة

للتخفيف عن المريض، قم بأمور بسيطة، كعناقهم بحنية، أو إرسال رسالة قصيرة وتكتب فيها عبارات، مثل: نفكر بك طوال الوقت، ونثق بقوتك».

استحوذ مرض "السرطان" على اهتمام العلماء ونال نصيب الأسد من حصيلة الدراسات العلمية وذلك لما لخلاياه من طبيعة عدوانية وقدرة لا محدودة على الانقسام خارج نطاق السيطرة إلى جانب قدرتها على الانتشار عبر مجرى الدم أو الجهاز الليمفاوي وتشكيل أورام جديدة بعيدًا عن مكان الورم الأصلي.

إن ما يعانيه مريض السرطان خلال رحلته مع المرض بما يعتريها من صعوبات ومشاعر مختلطة يختلف تمامًا عن المصابين بالأمراض الأخرى، فالصورة النمطية الشائعة حول مرض السرطان ارتباطه بالموت وذلك لصعوبة تحديد أسبابه إلى جانب صعوبة علاجه إذا تم اكتشافه في مرحلة متقدمة.

وفيما يلي زوبعة المشاعر والأفكار التي يمكن أن يمر بها مريض السرطان سواء بعد التشخيص مباشرة أو خلال فترة العلاج أو بعدها:

«مشاعر الخوف والقلق»

هناك الخوف من المجهول، فتجد مريض السرطان يطرح على مقدمي الرعاية العديد من الأسئلة مثل: ما هو نوع السرطان؟ ما هي المرحلة التي هو عليها؟ كيف يمكنني التعامل معه؟ ما نوع

العلاج المقترح؟ العلاج الكيميائي، الإشعاعي أم الجراحة؟ كم من الوقت يمكنني أن أعيش؟ ماذا فعلت لأستحق ذلك؟ لماذا يحدث هذا لي؟

وهناك الخوف من العزلة، فكثير من المرضى الذين يعانون السرطان يشعرون أنهم منبوذون اجتماعيًا. وهناك أيضًا الخوف من الفشل، وتتجلى هذه الصورة عند إحراز المريض لتقدم ضئيل أو عدم إحراز أي تقدم على الإطلاق خلال فترة العلاج. إلى جانب المخاوف بشأن المظهر، فالتغيرات الجسدية خلال فترة العلاج قد تجلب المخاوف بشأن الطريقة التي ينظر بها المريض إلى نفسه أو نظرة الآخرين له. ويُعد الخوف من الموت من أكبر المخاوف التي تتعلق بالسرطان.

«الحزن والاكتئاب واليأس»

تُعد هذه المشاعر من أكثر الارتباكات النفسية التي يواجهها المريض بعد فداحةِ صدمة خبر تشخيصه بالسرطان، وقد تستمر إلى مراحل ما بعد العلاج، ويشعر المريض خلالها بالعجز وقلة الحيلة.

«الشعور بالذنب»

فقد يظن البعض أنهم فعلوا شيئًا تسبب لهم بالسرطان، وقد يشعر البعض الآخر بالذنب لأنهم نجوا والبعض الآخر لم ينجُ، وهناك من يشعر أنه أضاف عبئًا ثقيلًا على كاهل عائلته وأصدقائه

وأحبابه.
وهناك مشاعر عدم اليقين من الحالة المستقبلية لصحة المريض إضافة إلى الخدر العاطفي والضيق الروحي، حيث يشعر المريض بالخدر وانعدام المشاعر وكذلك عدم قدرته على تحمل أي شيء.
تشير الأدلة من بعض الدراسات التجريبية إلى أن الإجهاد النفسي يمكن أن يؤثر في قدرة الورم على النمو والانتشار، إلا أن ردود فعل المرضى ومدى تقبلهم للمرض تتفاوت بدرجة كبيرة، فمنهم من يختار الكفاح ضد المرض والبعض الآخر يكتفي بالاستسلام.
غالبًا ما تلعب التجارب السابقة دورًا مهمًا في تحديد مدى تكيُّف وتأقلم مريض السرطان مع مرضه، فالصدمات الجسدية أو العاطفية السابقة قد تؤثر في كيفية تعامل الشخص مع الضغوطات الأخرى للحياة. وتسهم القدرة على التحمل إلى جانب توافر مهارات واستراتيجيات إدارة الإجهاد في تباين قدرات المرضى على التكيف.
قد يكون من المدهش معرفة أن معظم الدراسات تشير إلى حقيقة أن معظم مرضى السرطان لديهم المرونة الكافية للتعامل مع المرض من الناحية النفسية بصورة جيدة, ولكن هذه المرونة لا تعني بالضرورة التفكير بإيجابية طوال الوقت, فعلى المريض أن يتقبل بأن هناك بعض الأحداث التي لا يمكنه السيطرة عليها, وهناك بعض الأوقات التي تتخلل فترة العلاج والتي من شأنها

أن تترافق مع تغيرات في المزاج أو الآداء.
تنشؤ خبيث، ورم تنكسي، حؤول، تبدو هذه المصطلحات لغير الأطباء كلامًا أعجميًا غير مفهوم على الإطلاق، لكن مريض السرطان يعي تلك المصطلحات جيدًا. ويقول الألماني غابرييل ميللينغ، أحد مرضى السرطان «كمريض بالسرطان، أُواجَه دائمًا بمثل هذه المصطلحات أثناء حديثي مع الطبيب». وأضاف ميللينغ الذي تم تشخيص إصابته بسرطان الأغشية المخاطية بالفم عام، ٢٠٠٥ أنه حتى عندما يستفسر المريض عن معنى هذه المصطلحات المعقدة، فإن شرح الطبيب يتسم في الغالب بالطابع الطبي المتخصص للغاية
«وتغرق رأسك في دوامة السرطان بشكل تام».
ويقع على مريض السرطان عبء نفسي ووجداني كبير، لكن الروح المعنوية المرتفعة، تعد ملاذًا للمصاب بالسرطان، يقيه من براثن اليأس.
وتصف اختصاصية علم النفس في إحدى العيادات المتخصصة في إعادة التأهيل بالقرب من مدينة كييل شمال ألمانيا أنكاترين روغه الحالة النفسية لمرضى السرطان قائلة «يشعرون بالعجز، وتنتابهم مشاعر الخوف من الآلام والموت، ومن عدم قدرتهم على الوفاء بالأدوار المنوطة بهم في محيط الأسرة ونطاق العمل».
ويُشكل مرضى السرطان غالبية المرضى الذين يترددون على

العيادة، ويجدون في روغه الشخص المؤهل الجديد بثقتهم، فهي متخصصة في علم نفس الأورام.

وأوضحت روغه طريقة التعامل مع مرضى السرطان «تختلف الشخصية من فرد إلى آخر. لذا فإن اكتشاف الأشياء المحورية بالنسبة لكل شخص يكون له أهمية قصوى في بادئ الأمر فبذلك فقط يمكننا مساعدته».

من واقع خبرتها الطويلة تقول الخبيرة لدى الجمعية الألمانية لعلم نفس واجتماع الأورام سوزانا سينغر «يكون البعض مشلولًا بما تحمله الكلمة من معان خوفًا من احتمالية وصول السرطان لمرحلة متقدمة أو عودته مجددًا، والبعض الآخر يكون متماسكًا تمامًا وعلى معرفة دقيقة بأسباب مرضه».

وبناءً على ذلك تختلف طريقة العلاج من شخص إلى آخر، فبينما يتعين مواجهة مشاعر الخوف الرهيبة لدى مريض ما، تجب مساعدة مريض آخر ليتخلص من فكرة تحمله ذنب إصابته بهذا المرض اللعين. وتقول سينغر «يتمثل هدف العلاج في وصول المريض إلى حالة من النقاء مع النفس، وأن يتمكن من مجابهة العبء النفسي الرهيب الناجم عن إصابته بالسرطان».

وإلى جانب الجلسات النفسية الفردية وحلقات النقاش الجماعية مع المرضى الآخرين تُعد تدريبات الاسترخاء، وكذلك العلاج بالموسيقى والحركة والفن في الغالب جزءًا من البرنامج العلاجي.

وتعمل هذه الأساليب العلاجية على خفض التوتر العصبي وتمنح المريض شعورًا جديدًا بقيمة الذات وتُعد صمامًا لتنفيس المخاوف والهموم التي تنتاب المريض.

وتقول سينغر «تنوع أساليب العلاج يسهم في تحقيق نتائج إيجابية كثيرة تتمثل في: إزالة المخاوف والتخلص من الأعباء وبعث الثقة بالنفس، وفي بعض الأحيان يصل الأمر إلى حد جعل المريض أكثر تحملًا للآلام».

هذا يعني أن علم نفس الأورام يلعب دورًا مهمًا في تحسين طبيعة حياة مرضى السرطان، ولكن هل يمكن أن يكون له تأثير في مسار المرض؟ يجيب عن هذا السؤال البروفيسور ماتياس تيوبالد، من المستشفى الجامعي بمدينة ماينتس غرب ألمانيا، بقوله «الأدلة على وجود صلة بين الحالة النفسية للمريض وشفائه قليلة، شأنها في ذلك شأن الأدلة على وجود صلة بين طبائع شخصية معينة والإصابة بالسرطان». وأشار تيوبالد إلى أنه على العكس من ذلك لا خلاف على أن الإرشاد النفسي يمنح مريض السرطان استقرارًا نفسيًا، ما يُزيد من استعداده للمشاركة في إجراءات العلاج على نحو فعال، الأمر الذي يكون له تأثير إيجابي في فرص الشفاء.

ويذهب الأستاذ بالمركز القومي للأورام بمدينة هايدلبرغ جنوب غرب ألمانيا البروفيسور ديرك ييغر إلى أبعد من ذلك، ويرى أنه من الوارد أن يكون لعلم نفس واجتماع الأورام تأثير مضاد

للأورام. ويعلل ييغر رأيه قائلًا «هناك بيانات توضح أن الأشخاص الذين يقعون تحت ضغط يكونون أكثر عُرضة للإصابة بالأمراض المعدية، ومن واقع الإحصاءات تكون معدلات إصابتهم بالأورام أعلى أيضًا.

ويؤكد غابرييل ميللينغ الذي شُفي من السرطان في عام، ٢٠٠٧ هذا المعنى، لافتًا إلى أنه من دون التحدث مع اختصاصي علم نفس الأورام، لما كان قد تخلص أبدًا من عذاب السؤال «لماذا أنا بالذات؟». ويتابع ميللينغ «حينها كانت النهاية ستجيء في وقت ما لا محالة. كان اليأس سيتملكني، ومَن يعلم أين كنت سأكون اليوم»؟.

الإصابة بمرض السرطان لا تعني أن يفقد المريض الأمل. فمستقبل العديد من أشكال السرطان يتحسن بشكل مستمر.

بعض أنواع السرطان يمكن أن تعالج، بينما يمكن التحكم في البعض الآخر. وفي حالة عدم القدرة على التحكم في المرض، يمكن معالجة الأعراض بشكل يجعل حياة المريض مريحة بشكل أكبر.

غالبًا، يكون أول شيء يستفسر عنه المريض عندما يخبره الطبيب أنه مصاب بالسرطان هو: «هل سأموت؟». تحدث مع طبيبك عن معنى التشخيص بالنسبة لك، وما الذي يخفيه المستقبل. فمعرفة المزيد عن مرضك قد يساعد على التخفيف من هذا الخوف. فما تأمله قد يتغير هو الآخر مع تطورات العلاج.

يكون من الصعب الإفصاح عن خبر الإصابة بهذا المرض. فقد تشعر بعدم الراحة عند التحدث عن أمور شخصية، أو قد تكون غير متأكد من رد فعل أسرتك وأصدقائك، حيث تكون لديك رغبة شديدة في حماية أحبائك، إلا أن الإفصاح عن الخبر قد يجمع بينكم بشكل أكثر قوة، إن قدرتك على الإفصاح عن قلقك ومخاوفك سوف يعزز شعورك بالقوة، الأمر الذي سيدعمك ويساعدك على تجاوز الأوقات العصيبة التي قد تمر بها. لا ينبغي أن تواجه مرض السرطان بمفردك. هناك أفراد قريبون منك يردون أن يعرفوا ماذا يحدث حتى يمكنهم دعمك ومساعدتك.

قد تشعر أحيانًا أنه لا يوجد أحد يفهم ما الذي تمر به. ولكن إذا وجدت نفسك في حاجة إلى الدعم، لا تغلق الباب أمام الآخرين.

أخبر الناس عن التشخيص عندما تشعر بالاستعداد لذلك وأهب نفسك لأي أسئلة قد تطرح عليك، ولكن ضع حدًا لكل شيء لأنك لست مضطرًا إلى اطلاع الجميع بكل التفاصيل الخاصة بك.

تفشل غالبًا محاولات إخفاء خبر الإصابة بالمرض. سوف يعلم أفراد أسرتك وأصدقائك أنك مصاب بالسرطان عاجلًا أو آجلًا. كما سيدرك معظم الناس أنك تعاني شيئًا ما أو سيلمسون بعض التغيرات في سلوكك ومظهرك. وسيشعر أفراد عائلتك وأصدقائك المقربين إليك بالألم إذا لم تخبرهم بالأمر.

يتجنب بعض المرضى إخبار أطفالهم بأنهم مصابون بهذا المرض.

إلا أن الأطفال الصغار يشعرون عادة أن هناك شيئًا ما حتى وإن كانوا لا يعرفون ما هو. فإذا لم تخبر الطفل عما يحدث، فقد يتخيل الأسوأ. وقد يعرف الحقيقة من أي فرد آخر، الأمر الذي ربما يشعرهم بالغضب والاضطراب.

يعتقد بعض الآباء أنهم يحمون أبناءهم بإخفاء الأخبار السيئة عنهم. ولكن في الحقيقة، يمكن أن يستفيد الأطفال من طريقتك الانفتاحية والأمينة معهم. فقط قم بإعداد ما ستقوله لهم قبل المناقشة. تحدث مع أطفالك بلغة يفهمونها، استخدم توضيحات بسيطة يفهما أطفالك الصغار. طمأن أطفالك وأكد لهم أن مرضك ليس بسببهم، وشجعهم على إخبارك بكل شيء يعرفونه عن مرض السرطان، أجب على أسئلتهم بصراحة.

في بعض الحالات، يعلم بعض أقارب المريض بحقيقة التشخيص قبل المريض نفسه. وقد يعتقدون أن المريض صغير أو كبير في السن لدرجة لا تسمح بإخباره بحقيقة مرضه. إلا أن المصابين بالسرطان يريدون معرفة ماذا يحدث، حتى يمكنهم اتخاذ قرار بشأن العلاج الذي يجب أن يتبعوه، وما هي أفضل طريقة يقضون بها أوقاتهم إذا كانت الحالة سيئة.

يعد مرض السرطان بالنسبة لكثير من الناس تجربة أدت إلى تغيير وجه الحياة لديهم، وبعد انتهاء مرحلة العلاج، قد تتوقع أن الحياة ستعود إلى ما كانت عليه قبل التشخيص.

وربما يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتأقلم مع الحياة بعد العلاج. فالأشياء التي كنت تشعر أنها عادية وطبيعية قد لا تظل كذلك بعد العلاج. هذه التجربة ستجعلك تفكر بحرص في الأشياء المهمة بالنسبة لك، وتدفعك للبدء في تطوير شكل جديد لحياتك، وقيمك وأولوياتك.

عندما تعطي نفسك الفرصة والوقت للتكيف مع الحياة بعد الإصابة بالسرطان، تذكر أن أسرتك وأصدقاءك يحتاجون وقتًا مماثلًا أيضًا. إنهم مثلك، مروا بأوقات عصيبة ويحتاجون إلى وقت للراحة والعودة إلى الحياة الطبيعية.

هناك أشياء كثيرة يمكنك عملها للعناية بنفسك بعد العلاج للحفاظ على نظام غذائي وحياتي صحي، ومتابعة أنشطتك اليومية السابقة مثل الهوايات، والرياضة أو العمل، وتعلم تقنيات الاسترخاء وتخصيص وقت للمتعة والاستجمام. يمكن أن تساعدك الاستشارات المتخصصة على التأقلم مع حياتك بعد العلاج من السرطان. والإصابة بالسرطان ليست تجربة سلبية في كل الأحوال. فقد صرح بعض المرضى الذين تعافوا من السرطان أن هذه التجربة كان لها تأثير إيجابي في حياتهم.

يسأل البعض «كيف أستعيد حياتي بعد التعافي من مرض السرطان؟!»

أو «لماذا أشعر بالاكتئاب بعد التعافي من السرطان؟!»

قد يكون ضبط الحياة بعد الشفاء من السرطان بالنسبة للعديد من الناس صعبًا، لوجود مجموعة جديدة من التحديات التي يجب مواجهتها.
قد يكون التغلب على السرطان صعبًا جسديًا ونفسيًا، وأحيانًا لا تنتهي الرحلة بعد الشفاء التام منه.
يقول الطبيب فرانسيس غودهارت: «يخاف [بعض الناس] من الشعور بالسعادة تحسبًا لعودة السرطان».
لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. فقد يشعر أي شخص يواجه تجربة النجاة من السرطان بشعور مختلف قليلًا -يعتمد ذلك على شخصيته وظروفه الشخصية وما هو نوع السرطان والعلاج الذي تلقاه، وعلى أية حال، يعد ذلك بالنسبة لمعظم الناس تجربة عاطفية.
يشعر بعض الناس بالقدرة على متابعة حياتهم بكل سهولة بعد الانتهاء من علاج السرطان وترك تلك التجربة خلفهم. ويكون البعض شاكرًا جدًا لنجاته من السرطان فيستمتع ببقية حياته الخالية من السرطان بحيوية متجددة.
لكن بالنسبة للكثير، فإن التأثير العاطفي والجسدي لتجربتهم مع السرطان يؤثر فيهم كثيرًا. حيث سجلت عند بعض الناس الذين خاضوا تجربة الإصابة بالسرطان زيادة في مستوى القلق أو الاكتئاب بعد انتهاء علاجهم.

أنك تتعامل مع طفل عنده كانسر صعبة جدًا، وإن كان طفلًا من حاللات التلطيفي، لا يستطيع أي شخص التعامل مع هذه الحالة... «رانيا عباس» مشرف أول خدمة اجتماعية في مشفى ٥٧٣٥٧ كانت سببًا من الأسباب التي جعلت آخر سنتين في حياة الطفل أحمد من أحلى سنين حياته... أحمد طفل لديه ١٨ ثمانية عشر عامًا حالته متأخرة جدًا حياته متوقفة على جهاز الأكسجين لا يستطيع أن يعيش بدونه، حالته النفسية غير مستقرة... ومن ضمن زيارات رانيا المنزلية، كانت زيارة بيت أحمد، اكتشفت هناك لوحًا ورسومات لأحمد معلقة في غرفته وأنه يحب الرسم... رانيا قررت استغلال موهبة أحمد، فقررت أن تصنع له معرضًا داخل المشفى، وأصبح لا يوجد معرض واحد فقط، أصبحوا ثلاثة معارض بيعت لوحاته، نسى مرضه، نسى الأكسجين... وتم تحقيق حلمه.

من الممكن أن أي شخص يسمع موسيقى أو لحنًا مؤثرًا ويقول «اللحن ده لمس قلبي» تعبير مجازي عن تأثره، لكن لو «السيد» قال كذلك سيقصد كلامه حرفيًا... «السيد» طفل من أطفال مشفى ٥٧٣٥٧ لديه ثلاث سنوات، دخل في غيبوبة كاملة أثناء حربه ضد السرطان _لوكيميا في الدم_ وبالرغم من أن كل العقل والمنطق كانوا بيقولوا مستحيل يفوق إلا أن «ديفيد» عازف الكمان كان لديه رأي آخر، أخذ الكمان تبعه وذهب إلى غرفة «السيد» وظل

يعزف له ترانيم وألحان تمس القلب، وهنا كانت المعجزة... قلب السيد يستجيب... دقات قلبه تعلو وتتفاعل مع الموسيقي ديفيد حماسه زاد وعزفه أصبح أعلى وأحلى ويلمس القلب أكثر كأنه يتواصل مع السيد عن طريق صوت عزفه الحزين الذي يتوسل للسيد لكي يفوق ولكي يطمئن قلب أمه... تحققت المعجزة وبعد خمسة أسابيع فاق وخرج من العناية المشددة، في انتظار أن يصعد إلى غرفته... أصبح السيد أيقونة أمل وأمه مثالًا على الإيمان لدعوتها عندما قال الجميع مستحيل.

قال «يسري محمد» أحد عمال مشفى ٥٧٣٥٧ في أحد الأيام عندما كنت أثناء عملي في المشفى، جاءت لي حالات جديدة مريضة بالسرطان، وأثناء كتابتي لأسمائهم، سمعت أهالي هؤلاء الأطفال المريضة تتحدث عن هذا المرض وأن هذا الوحش الشرس ليس له علاج وأنه خطير جدًا وأن لا يود أحد يشفى من هذا المرض يقول «يسري» إنه قرر التدخل والتحدث عن هذا الأمر معهم حيث قال لهم «إنتو ليه بتقولوا كدة ربنا هو الشافي وإن الله يؤتي بالداء ويجلب له الدواء» وأضاف أنه كان رد والد أحد الحالات عليه هكذا «إنت بتقول كدة علشان تصبرنا مش أكتر والمرض هيفضل ياكل في جسم بنتي لحد ما تموت بنتي عندها سرطان في الدم» كان رد يسري عليهم مفاجئًا فقال لهم «أنا كمان عندي في الدم أو بمعني أصح كان عندي سرطان في الدم وزي ما

إنت شايفني كدة ربنا شفاني منه واشتغلت كمان هنا» وأضاف وسط ذهول من أهالي المرضى «أنا كنت مريض هنا ومن أوائل الحالات في المشفى «رأيت سعادة ودموعًا تتلألأ في أعينهم مع قولهم لي «إنت ادتنا أمل ويا رب نشوف أولادنا زيك» وفي هذا الوقت، شعرت أن الله بعث لي هذا المرض وشفاني منه وعملت في هذا المكان الذي تمت معالجتي فيه لكي يجعلني سببًا في سعادة هؤلاء الناس ثم قال الله يختارنا لأن نحن نستطيع التغلب على هذا الابتلاء لا تقلقوا لأن الله عالم بقوتنا وقدرة تحملنا لهذا المرض، لذلك ابتلانا لأنه يحبنا.

أضاف أحد المرضى بالسرطان «محمود هاشم» على صفحته الشخصية على الفيس بوك» ثم أضاف «_حلقت ليه يابني كدة!!
«today is last day of chemo

ناس كتير أوي الفترة الأخيرة سألتني عملت في نفسك ليه كدة! وأنا كنت برد وأقول تغيير بس الحقيقة إني كنت مريض كانسر وباخد كيماوي وهو إللي وقع شعري... وناس كتير جدًا ميعرفوش إن عندي المرض ده

_القصة بدأت من ٣ شهور بظبط عرفت إن عندي كانسر كانت صدمة كبيرة بالنسبالي لأني عمري ما توقعت إنها تبقى حاجة وحشة كدة وعمري ما تخيلت إنه يجيلي المرض ده قضيت أول أسبوع لما عرفت في اكتئاب وصدمة وحالة نفسية صعبة بحاول

أستوعب الخبر بس تقبلت الوضع إللي أنا فيه لأن برضايا أو غضب عني لازم أرضى بالوضع ده» وأضاف «أللم لا اعتراض ده ابتلاء وأنا راضي جدًا وعارف إن ربنا ابتلاني علشان أقرب منه وأرجعله بدأت كيماوي من شهرين كانوا أسوأ شهرين شعري بدأ يقع فقررت أحلق خالص والنهاردة كانت آخر جرعة كيماوي الحمد لله لا استسلمت للمرض ولا حبست نفسي كنت بخرج وأنزل وأتعامل عادي «ثم أكمل أنه يجب أن نرضى بقضاء الله.

«جدي أحلى حاجة في حياتي» هكذا عبر «محمد» هما قدم له من الدعم النفسي أثناء رحلة علاجه، وقال: «زارني جدي بعد أول جلسة كيماوي وقال لي: «إنت عالطول شاطر وسابق سنك وبينضرب بيك المثل، ودا مرض الخمسين وإنت دلوقتي تأخذ خبرة الخمسين قول الحمد لله عندك عربية بتوح وترجع بيها غيرك معندوش وغيرها من نعم ربنا عليك افتكرها وخليها أمامك كل ما تحس بتعب قول الحمد لله» واختتم محمد حديثه: «استكملت علاجي وكنت في كل جلسة أساعد مجموعة مرضي في تخفيف آلامهم، استمتعت بحباتي دون أن يترك السرطان أثرًا كبيرًا وقهرت المرض والآن أساعد غيري حتى يقهره مثلي»

«للتو لقد خرج من غرفتي» هكذا بدأ أحد مرضى السرطان كلامه ثم قال «عرفته، شعرت به، طاف حولي وأخذ ما أراد ثم مضى، وسيعود،

متى؟؟

لا أعرف!!

ربما عندما تسقط آخر ورقة من أوراق ربيع عمري، إنه الموت، دخل إلى الغرفة سريعًا متسللًا، وكأنه يخاف أن يراه أحد، اقترب من السرير المقابل لي، لم يعبأ بكل الأسلاك التي تمددت على ذلك الجسد النحيل، أخذ حياته وانطلق، لتعلن تلك الأسلاك أن المشوار قد انتهى، مع أنه لم يبدأ قط، شاب في الثانية والعشرين من العمر يقضي على سرير الموت.

في كل مرة كنت آتي إلى هذا المشفى كان يخيل لي أن ملك الموت قد تربع فوق المشفى، وبيده يأخذ الحيوات، حياة تلو حياة، يقطف زهرة تلو زهرة، لم يكن يهتم بالعمر، فطفل في السنتين كشيخ في الستين، كلهم سيمضون، حتى أنه في يوم من الأيام «حصد» أرواح عشرة منهم، عشرة دفعة واحدة، أحدهم لم يتحمل ألم المرض فألقى بنفسه من غرفته في الطابق الخامس إلى الأرض.

أنا اليوم أكملت عامي الأول وبعض أسابيع مع هذا المرض، رأيت خلالها الكثير من الناس الذين ابتلاهم الله بمثل هذا المرض، رأيت عيون الناس تتجه إلي بشيء من الحزن أو ربما الشفقة، كم كنت أكره هذا الشعور، أن ترى من يشفق عليك فيعاملك وكأنك طفل صغير، حتى عندما كنتُ أغضب، ولا أعلم لماذا كنت أغضب، ربما لأنني مريض أو ربما لأنني أنتظر الموت، ولعله هو الذي ينتظرني،

حتى عندها أي عندما أغضب تراهم يهدئونك كطفل صغير غير معاتب بأقواله ولا أفعاله، هذا هو الشعور الأسوأ على الإطلاق. في المشفى، كنت أراهم أشباحًا وخيالات، أجسادًا بلا أرواح، وكأنك ترى مجموعة من الأموات يتحركون ببطء، وما أن يلبثوا حتى يعودوا إلى قبورهم. قبل كل جلسة، كنت أسمع أصوات أهلي في البيت يتناجون من منهم سيصحبني في اليوم التالي لأخذ الجرعة، في البداية كانوا يتسابقون شفقة منهم وتضامنًا معي، وبعد حين صرت كأني همٌّ أثقلَهم، أو ربما كانوا يتوقعون مني أن أستسلم للموت عما قريب.

وحدها أمي كانت تشعر معي، كانت تشاطرني ألمي، كانت تحزن لأجلي، لم تكن تشفق علي، بل كانت جزءًا مني ومن علاجي، عندما كانت ترافقني كنت أفرح وأحزن، أفرح لأنها الوحيد الذي يشعر بي ومعي، وكنت أحزن عندما أرى دموعها تنهمر على وجنتيها عندما تراهم يدكّون جرعاتهم بجسدي النحيل، وما كان قبل ذلك نحيلًا.

في هذا المرض تعلمت الكثير، رأيت من الأصدقاء من بقى على تواصل معي طوال تلك السنة البائسة، ورأيت من اعتبرني متّ وكنت نسيًا منسيًا.

في هذا المرض شعرت بدفق إيماني يسري في عروقي، شعرت أن الله معي ثم أمي، فقط شعرت بهما، يدٌ من السماء ويد من

الأرض، الأولى تحرسني والثانية تشجعني، شعرت بالله حقيقة لا أوهامًا، شعرت بقرب الله، وشعرت بمعيته، وشعرت به يكلمني ويلهمني، رأيت الابتلاء وعرفت معناه، وعرفت إن أنا حمدته خفف عني آلامي، كنت أشعر بذلك حقيقة لا خيالًا، كنت أشعر به يتبسم وهو ينظر إليّ، وكأنه يباهي بي الملائكة، انظروا إلى عبدي الصابر، حتى أنني في كل جلسة كنت أهمس له، يا رب: أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك.

في هذا المرض، رأيت من هم أعظم بلاء مني، رأيت من كان مرضه أخطر، ورأيت الشيخ الطاعن في السن الذي قد ذهب عقله وخارت قواه، ليأتوا به على عربة متحركة ليأخذ جرعته، ويسمع كل الناس صوت صراخه حين يدخل، وتراه كقطعة قماش بالية عندما يخرجون به وكأنك تقول إنه لن يعود هنا مرة أخرى، وبالفعل فقد قضى يوم قضى في المشفى وقبل أن تمتد إليه الأيادي.

جرعة العلاج كانت نارًا يدخل على جسدك، تشعر بكل خلية في جسمك تحترق، النار تسري في جسدك، في كل مرة، وتشعر بإعياء شديد بعدها، تتمنى أن تنام وربما أحيانًا تتمنى أن تموت.

في كل صباح، كانت خصلات الشعر تتساقط خصلة تلو خصلة، شعر الرأس والحاجبين وحتى رموش العين، وما هي إلا أسابيع حتى سقط شعري بأكمله.

اليوم أنا جالس بباب المشفى أنظر إليه وأتأمله، وأتذكر ما حصل

معي خلال العام الماضي، بكل مشاعره وبكل آلامه، وبكل لحظة صعبة فيه، أتذكر صبري وشكري وأذكر كيف أنني تحديت ذلك المرض، أذكر دموع أمي، واهتمام إخوتي الصغار بي، أذكر تلك الهدية من صديقي والتي كتب لي فيها عبارات بثت في روحي الأمل، لا زلت أذكر تلك الآية جيدًا والتي كتبها صديقي على هديته: {ولا تيأسوا من روح الله إنه لا. صدق الله العظيم {ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون

نعم.. أنا لم أيأس وصبرت وشكرت وتحملت وكنت أشجع نفسي وأحفزها، فلعلي إن مت أن أموت وأنا واقف صامدًا لم أخضع ولم أهزم أمام هذا المرض، أن أموت صابرًا محتسبًا.

ولكن أيقنت اليوم أن الله إذا أراد شيئًا فإنما يقول له كن فيكون، أنا اليوم باب المشفى أكتب كلماتي هذه وقد أخذت نتائج فحوصاتي قبل قليل حيث بشرني الطبيب أن الله قد شفاني، وأنني اليوم صحيح معافى بفضل الله تعالى أولًا ومن ثم بقوتي واحتسابي، سأختم كلماتي هذه هنا لأذهب وأبشر من ينتظرني.. أمي.

قالت «هيلاري ماروساك»

تحولت أنواع عديدة من سرطانات الأطفال من كونها حكم بالإعدام على المريض إلى كونها أمراض قابلة للعلاج؛ فبفضل تطور العلاجات ازداد المعدل الكلي للنجاة من سرطانات الأطفال في

يومنا هذا. لكن مع زيادة أعداد الأطفال الناجين، بات واضحًا أكثر فأكثر أن السرطان وما يستتبعه من علاجات، مثل العلاج الكيماوي والعلاج الإشعاعي، قد ينتج عنه تأثيرات سلبية طويلة الأمد تمتد إلى ما هو أبعد من المشكلات الجسدية، كتساقط الشعر، والشعور بالألم، والإعاقة الجسدية. في الواقع، وكما هو الحال مع حالة «العقل الكيماوي» التي يعانيها البالغون، قد ينتج عن سرطان الأطفال وعلاجاته تأثيرات ضارة على نمو الدماغ، وهو ما يسبب مشكلات تتعلق بالانتباه والذاكرة واللغة، ويؤدي كذلك إلى الاكتئاب والقلق المَرَضي. تشير دراسات تم إجراؤها باستخدام التصوير التشخيصي للأعصاب لفحص تركيب الدماغ ووظائفه إلى أن العلاجات الضرورية لإنقاذ حياة الأطفال يمكن أن يكون لها تأثيرات سلبية على النمو العصبي.

ولكن أمراض السرطان وعلاجاتها قد لا تكون العوامل الوحيدة المدمرة التي يجب وضعها في الاعتبار؛ فسرطان الأطفال مرهِق للغاية بالنسبة للمريض وعائلته بأكملها. تبدأ الضغوط في مرحلة التشخيص، وهو الوقت الذي تواجه فيه العائلات عبئًا هائلًا يتمثل في فهم المرض ومصطلحاته الطبية، ويتمثل كذلك في مواجهة احتمال وفاة الطفل في سن مبكرة. وتتعطل الحياة الأسرية في الوقت الذي تكافح فيه الأسر للتأقلم مع «الواقع الجديد» الذي يتضمن زيارات متعددة للمستشفى، وفواتير

طبية باهظة، ومستقبلًا تغمره الشكوك. ويلي هذا سلسلة من الإجراءات الطبية المرهقة والمؤلمة في بعض الأحيان؛ فعلاجات سرطانات الأطفال غالبًا ما تكون مكثفةً بشكل يفوق علاجات سرطانات البالغين، ويرجع هذا جزئيًّا إلى أن التدهور الناجم عن المرض يكون أسرع لدى الأطفال منه لدى البالغين، ويرجع كذلك إلى حقيقة أن أجساد الأطفال تستطيع أن تتحمل أكثر مما يستطيع البالغون تحمله.

إن الدخول إلى مرحلة النجاة من المرض يجلب معه مجموعةً من التحديات؛ إذ تعيد الأسرة التأقلم مع الحياة المنزلية والحياة العائلية، ويعود الأطفال إلى مدارسهم وحياتهم الاجتماعية. وربما يتأخر الأطفال أعوامًا دراسيةً عن أقرانهم، وقد يواجهون تحديات تتمثل في التعامل مع مشكلات مزمنة مرتبطة بالانتباه والذاكرة، إلى جانب فقدان السمع وغيره من الإعاقات الجسدية. وهناك خوف دائم من الانتكاس، وهو ما يجعل الأسر متحفزة: «هل هذا الصداع عادي أم ماذا؟»، ولذا ينبغي علينا ألا نأخذ في اعتبارنا تأثيرات علاجات السرطان في نمو الدماغ فحسب؛ فتأثير سرطان الأطفال يجب أخذه في الحسبان أيضًا باعتباره تجربةً مرهِقةً تحمل في طياتها تأثير الصدمة.

إن الآثار النفسية طويلة الأمد لعلاجات السرطان المكثفة في الأطفال كانت محل دراسة منذ ثمانينيات القرن الماضي. وإجمالًا،

يتجاوب مرضى سرطان الأطفال مع هذه التجربة بشكل جيد من الناحية النفسية، ومع ذلك يُبلغ العديد من المرضى عن إصابتهم بحالات من القلق المَرَضي، والاكتئاب، وحتى الإجهاد اللاحق للصدمة. وتشير الأبحاث إلى أن أعراضًا محددة من أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة يتكرر ظهورها بين الأطفال المصابين بالسرطان بشكل يفوق ظهور المدى الكامل لأعراض اضطراب الإجهاد اللاحق للصدمة، وأن هذه الأعراض المحددة قد تؤثر في ما يقرب من ٧٥٪ من الشباب في أثناء العلاج أو خلال الفترة اللاحقة له. وهناك تبايُن ملحوظ؛ فبعض الدراسات تشير إلى أن إدراك وجود تهديد للحياة، وكذلك عوامل إكلينيكية مثل طول فترة الإقامة في المشفى، وتكرار الإصابة بالمرض، والعلاج المكثف، كلها أمور ترتبط بحدوث أعراض أشد للإجهاد اللاحق للصدمة. وقد تتضمن أعراض الإجهاد اللاحق للصدمة الإصابة بالكوابيس، واسترجاع الذكريات المؤلمة، والرغبة في تجنُّب الناس والأماكن والأشياء المرتبطة بهذه التجربة، وصعوبة إدراك المشاعر، والشعور بالعجز والانزواء والانقطاع عن الآخرين، والشعور بالقلق المَرَضي أو الشعور بالخوف بسهولة. قد يعاني الأطفال، وآباؤهم، وكذلك إخوتهم هذه الأعراض.

وبالرغم من أن الآثار النفسية للسرطان معروفة منذ عقود، فإن الكيفية التي توثر بها الجوانب المُجهِدة والصادمة لمرض سرطان

الأطفال على نمو الدماغ جرى تجاهلها بشكل كبير، بالرغم من وجود أدلة قاطعة على أن الإجهاد والصدمة التي يعانيها الناس خلال الطفولة يمكن أن تُحدث تغيرات كبيرة في الجهاز العصبي في أثناء تطوره، إذ يمكن للتغيرات التي تحدث في تطور الجهاز العصبي أن تدوم مدى الحياة، وأن تَزيد من خطر الإصابة بمجموعة من المشكلات الصحية الجسدية والعقلية طوال حياة الشخص. في الواقع، في الدراسة المهمة التي صدرت تحت عنوان «تجارب مريرة في مرحلة الطفولة» ونُشرت أواخر تسعينيات القرن الماضي، جرت الإشارة إلى أن الصدمات التي تحدث في مرحلة الطفولة (مثل العنف والاستغلال والإهمال) شائعة جدًّا، إذ أفاد أكثر من ٥٠٪ من البالغين بتعرُّضهم لنوع واحد أو أكثر من هذه الصدمات. واعتبرت الدراسة أن صدمات مرحلة الطفولة عوامل رئيسة مسهمة في خطر الإصابة بمشكلات صحية جسدية ونفسية، من بينها السرطان، وأمراض القلب،
والاكتئاب، والميل إلى الانتحار. وتُعد هذه المشكلات أسبابًا رئيسة للوفاة والإعاقة حول العالم.

أثبتت بحوث علم الأعصاب أن مناطق محددة في الدماغ قد تكون أكثر تأثرًا بالضغوط والصدمات خلال مرحلة الطفولة. وتشير بحوث سابقة أجرتها مجموعتنا البحثية وأجراها آخرون

إلى أن مناطق من الدماغ مثل الحُصيْن (الذي يشارك في وظائف التعلم والذاكرة)، واللوزة الدماغية (التي تشارك في الوظائف المرتبطة بالمشاعر)، والقشرة المخية أمام الجبهية (التي تشارك في وظيفة الانتباه وغيرها من الوظائف التنفيذية الأرقى) تحدث فيها تغيرات لدى الأفراد الذين يتعرضون لصدمات في مرحلة الطفولة. ونظرًا إلى أن هذه المناطق الدماغية تستمر في النمو طوال مرحلة الطفولة، فهي مناطق قد تتسم بحساسيتها بشكل خاص لأنواع من المؤثرات السلبية، كالإجهاد أو الصدمة أو العلاج الكيماوي. ولذا يجب أن نضع في اعتبارنا «الضربة المزدوجة» التي تمثلها علاجات السرطان، وكذلك الجوانب المُجهِدة والصادمة لتلك التجربة فيما يتعلق بنمو الدماغ.

يجب أن ندرك أن سرطان الأطفال ليس مرضًا جسديًّا فحسب، ولكنه مرض نفسي كذلك، إن مساعدة العائلات على التعامل مع هذه التجربة المضنية يجب أن تكون إحدى الأولويات خلال العلاج. ولكن بسبب قلة الوقت والموارد، أحيانًا يكون الدعم النفسي في المستشفيات من جانب الأخصائيين الاجتماعيين والمُعالجين والمناصرين لبرامج «حياة الطفل» دون المستوى المطلوب. لا تتوافر فرق تقدم دعمًا نفسيًّا من هذا النوع في كل المستشفيات، وإذا ما التقت هذه الفرق بالعائلات، فإن هذا يحدث مرةً واحدةً فحسب خلال مدة العلاج بأكملها. كما أفادت

العائلات أن الدعم الذي يتلقونه يقل بشكل كبير جدًّا بعد أن يكمل الطفل علاجه، وأنهم لا يجدون سوى القليل من مصادر الدعم التي تساعدهم على التعامل مع الضغوط الجديدة التي تأتي مع معاودة التأقلم مع الحياة الطبيعية. يجب علينا -إلى جانب الدفع في اتجاه إيجاد علاجات للسرطان- أن ننادي بالدعم النفسي كمعيار أساسي من معايير الرعاية اللازمة لمرضى سرطان الأطفال. وهذا يعني ضرورة أن يكون الأخصائيون الاجتماعيون والمعالجون ومناصرو برامج «حياة الطفل» جزءًا من فريق العلاج، ومع العائلة في كل خطوة.

علينا أن ندفع في اتجاه التوصل إلى طرق جديدة لمواجهة الأضرار طويلة الأمد. نحتاج إلى بحوث تهدف إلى التوصل إلى أساليب مبنية على الأدلة العلمية لتحقيق صحة ومرونة أفضل لأدمغة أطفالنا. فعلى سبيل المثال، تُجري مجموعتنا البحثية في جامعة وين حاليًّا دراسات تستخدم التصوير التشخيصي للأعصاب لاختبار ما إذا كان العلاج بالفنون القتالية - تحديدًا برنامج «أطفال يقاتلون السرطان» يمكنه أن يقلل الألم وأن يزيد النمو الصحي للدماغ. ونظرًا إلى أن الدماغ يكون أكثر مرونةً خلال مرحلة النمو، فإنه يكون أكثر حساسيةً تجاه الضغوط

وعلاجات السرطان، إلا أنه قد يكون أيضًا أكثر استجابةً لكافة أنواع المساعدات التي يمكننا تقديمه.

قال الدكتور. سمير خريسات: يقول أحد الآباء «توقف الزمن فعلًا حين تم إعلامي أن طفلي مصاب بالسرطان».

بالنسبة لكل الآباء والأمهات حين يتم إعلامهم أن أحد أطفالهم مصاب بالسرطان، بل لعل إعلامهما أن الطفل قد توفي فجأة هو أقل وطأة من إعلامهما بإصابته بالسرطان، هذا المرض الخبيث الذي لا يعرفون عنه شيئًا أكثر من كونه مرض خبيث.

حال التأكد من تشخيص الطفل المصاب بالسرطان يجد الأهل أنفسهم في دوامة مربكة.

«التفاعل تجاه التشخيص»

على الرغم من أن العديد من الآباء والأمهات يحملون مخاوف كثيرة، مما قد تفسر عنه الاختبارات والتحاليل المبدئية، إلا أنه عند تأكيد التشخيص لهذه المخاوف فإنها تأتي بمنزلة صدمة لهم، وتكون الصدمة أكثر شدة حين لم يتوقع أحد أن الفحوصات قد تسفر عن مرض خطير كالسرطان، وعلى الرغم من نتائج التشخيص تكون نهائية عادةً، إلا أن الكثيرين يرغبون في إعادة الفحوصات في مشفى آخر أو استشارة فريق طبي مختلف كتشخيص ثانٍ، ويعد التشخيص الثاني مفيدًا للأهل كي يتقبلوا الواقع.

من الطبيعي أن يمر الأهل بالعديد من المشاعر المتشابكة والمربكة حال معرفتهم بإصابة الطفل بالسرطان والتفاعلات وردود الفعل الاعتيادية في مثل هذا الموقف تتضمن غالبًا الرفض والإنكار وعدم

التصديق، والتوتر العصبي والغضب والشعور بالذنب، والحزن والخوف، والارتباك، وهي مشاعر وتفاعلات قد تسهم في تفهم حقيقة الوضع وضرورة تقبل أمر واقع يلزمهم التعامل معه كما ينبغي.

ومن الواجب أن يتذكر الأهل أن الطفل يحتاج هذا الوقت إلى دعمهم الكامل أكثر من أي وقت مضى، وهو حساس جدًا تجاه ردود الفعل الأولية لوالديه، وقد يؤثر إظهارها بشدة سلبيًا فيه، الأمر الذي سيدفعه إلى عدم إظهار مخاوفه ومشاعره، ومن الممكن أن تتضخم هذه المخاوف ويتصور أن مرضه ميؤوس منه وأسوأ مما هو في الواقع.

«تفاعل الوالدين»

لا يستعد الأهل أبدًا لحقيقة إن طفلهما مصاب بمرض خطير ومهدد للحياة كالسرطان، وحسب معلوماتهم السابقة أو خبراتهم حول السرطان قد يعتبرون التشخيص بمنزلة حكم بالموت على الطفل، ويدركون أن مصيبة قد حلت بهم ويشعرون أن العائلة جميعها مقبلة على أيام عصيبة وأن طفلهم سيعاني أشد المعاناة، وفي لحظات المحنة الأولى، يتذكر أغلب الآباء والأمهات ويتفهمون القليل من شروحات الطبيب الأولية عن مرض الطفل، وتنشأ حالة الخدر وشبه الحلم التي يمرون بها.

«الخوف والقلق»

من الطبيعي أن تنتاب المخاوف كل إنسان ويغمره القلق حين يجد نفسه في مواجهة أحداث غير مألوفة أو خارجة عن التحكم وغير معروفة العواقب، والخوف من السرطان أمر طبيعي لدى جميع الناس وفي كل المجتمعات، وقد يسمع الأهل عن المعاناة التي تصاحب معالجات السرطان المختلفة، أو يعتقدون أن المريض بالسرطان هو دومًا حكم مؤكد بالموت مما يزيد من مخاوفهم، حيث لا يستطيع أي أحد ضمان المعالجات أو ضمان شفاء المريض أو مستقبله، كما أنه من الصعب على الوالدين الاعتماد على خبرات أناس آخرين ومهاراتهم لحماية حياة طفلهما وإنقاذه دون الشعور بالخوف والقلق، ومن الطبيعي أن يشعر البعض بالقلق وعدم القدرة على مواجهة الأزمة وآداء دورهم كوالدين أو تنتابهم الهواجس والمخاوف حول مقدرة الطفل على تحمل المعالجات أو تأثيرها في جسمه ونظرته لنفسه أو حول المستقبل المجهول.

«الأمل»

عقب معاناتهم لصدمة التشخيص والشعور بالذنب والغضب والحزن والأسى وكل المشاعر المتشابكة ينمو لدى الوالدين الشعور بالأمل والرجاء بشفاء الطفل وفي غد أفضل، في الواقع ثمة أسباب قوية للشعور بالأمل، فأغلبية الأطفال الذين أصيبوا بالسرطان تغلبوا عليه وعاشوا حياة طبيعية كالآخرين، كما أنه مرض يمكن

قهره والشفاء منه.

«مواصلة الحياة اليومية»

يمثل ترتيب حياة عادية كالسابق أحد التحديات التي تواجهها عائلة الطفل المريض بالسرطان، وذلك ليس سهلًا خصوصًا خلال فترات الشدة، مثل فترة التشخيص وخلال فترة الإقامة في المشفى أو عند حدوث انتكاسات، بل وحتى عند تحقيق النجاحات في المعالجة، إذًا إن حياة الجميع قد تأثرت بالمرض وعلاجاته وتأثيراته الجانبية، وقد ينفصل أفراد العائلة خلال فترات الإقامة في المشفى، وقد يشعر الأشقاء بالإهمال والغربة، وقد يكون الجميع في حالة كبيرة من القلق، وعلى الرغم من كل ذلك، فأن حياة كل الأفراد العائلية تتطلب أن تستمر بشكل طبيعي قدر الإمكان تحت الظروف الراهنة.

«المدرسة»

على الرغم من أن وجود السرطان سيغير حياة الطفل مدة طويلة، فستظل له ذات احتياجات الأطفال الآخرين، بطبيعة الحال الصداقات والمدرسة، وكل النشاطات التي كان يمارسها قبل المرض، مما يستدعي ضرورة تشجيعه على ممارسة حياة طبيعية قدر الإمكان، ويعد ترتيب تواصله مع أصدقائه سواء بالزيارات داخل المشفى أو بمجرد الاتصال الهاتفي من المسائل المفيدة جدًا، ومن جهة أخرى، تعد العملية التعليمية أمرًا حيويًا

بالنسبة للأطفال في سن المدرسة، فهي النشاط الأكثر فاعلية في هذا السن، مواصلتها بشكل طبيعي سوف يقوي في شعور الطفل بالتحسن والشفاء والثقة بالنفس، كما ستجنبه التأخر عن أقرانه سواء في التعليم أو النمو النفسي والعاطفي الذي يقوى بالمشاركة في الدوام والنشاط المدرسي، وحتى عند الإقامة بالمشفى أو حين يلتقي الطفل علاجًا متكررًا أو يكون مريضًا جدًا، ينبغي الترتيب مع مدرسته ليلتقي تعليمًا خاصًا ما أمكن ذلك، بغية عدم عزل الطفل عن محيطه المعتاد بالدرجة الأولى وإبقائه منهمكًا في نشاطات مختلفة خلال المعالجات.

وتجدر الإشارة إلى أن عودة الطفل للمدرسة تستلزم بعض الترتيبات المهمة، مثل تزويد جميع هيئة التدريس بمعلومات وافية عن سرطان الطفل ومعالجته وأية محاذير لنشطات الطفل، وعلى وجه الخصوص ينبغي إعلامهم بضرورة معاملته بشكل عادي أُسوة بأقرانه، بدلًا من تفضيله بشكل خاص قد لا تستلزمه حالته.

وقد يشعر الأهل والأطفال بالخوف والرهبة من العودة للمدرسة، ويكون الطفل قلقًا متوجسًا من ردود فعل أقرانه حول التغيرات الجسدية الممكن وجودها في مظهره مثل فقدان الشعر أو زيادة الوزن أو أية تغيرات أخرى، وقد يشعر الأهل بالخوف من أن تنتكس حالة الطفل ويصبح مريضًا أو يشعرون أن تركه وحيدًا

بالمدرسة أمر صعب وشاق عليهم مع مرضه، وكل هذه المخاوف طبيعية، ولكن مع ذلك ينبغي أن يعود الطفل إلى المدرسة، وغالبًا يتبين لهم أن مخاوفهم دون مبرر إذا يتقبل زملاء المدرسة الطفل المريض عادة ويتفهمون حالته سرعان ما يستعيد الثقة بالنفس ويستعيد دوره بين أقرانه، ويجب ضرورة تهيئة الطفل للإجابة على أسئلة الآخرين حول مرضه، والتوضيح لأقرانه أنهم ليسوا عرضة لالتقاط العدوى، مثلًا كما يحتاج الطفل لأن يدرك أن الناس بمن فيهم الأطفال، يتفاوتون في ردود فعلهم تجاه الأمراض، وقد يعترف بعضهم بشكل مختلف أو يتفوه بأشياء خاطئة أو مؤذية للشخص المريض بالسرطان.

«كانت حقنة» هذا ما قالته والدة الطفلة كوثر ياسر عندما سألتها كيف حدث معها سرطان، ثم أضافت «كوثر أخدت الحقنة وبعدين لاحظنا إن رجليها ورمت، كل تفكيرنا إنه بسبب الحقنة» ثم أكملت حديثها»روحت بيها لدكاترة كتير لغاية ما دكتور قرر يعمل إشاعة وهنا كانت الصدمة ابنتي عندها سرطان في العظام» كما قالت والدة الطفلة مريم السيد «كان دور برد» هكذا قالت عندما قررت عليها نفس السؤال ثم أضافت «ابنتي جالها دور برد عادي ولكن استمر معاها فترة كبيرة ذهبت إلى دكتور وأعطاها أدوية للبرد وخلاص» ثم أضافت وعيناها مليئة بالدموع «ابنتي مخفتش روحت لدكتور تاني طلب مني تحاليل

لتكون النتيجة صدمة عليا وعلى أبيها ابنتنا مصابة بسرطان في الدم، ابنتي التي لم تكمل عامها الثالث «هذه الجملة نزلت علي كالصاعقة، طفلة لم تكمل عمرها الثالث مريضة بهذا الوحش الشرس هي لا تفهم ما أصابها حتى!

«ممكن بتطولي» هكذا كانت إجابة والدة الطفلة «سلمى حسين بكري» التي لم تكمل عامها الثاني عشر عندما كانت تشتكي لها ابنتها من وجع في فخدها، عندما ذهبت إلى هذه الطفلة الملائكية التي كانت ابتسامتها تنير وجهها الصغير لكي أعلم حكايتها مع هذا المرض وكان ردها «كان عندي عشر سنين كنت أروح أقول لماما رجلي بتوجعني ويكون ردها ممكن علشان بتطولي الوجع كان بيزيد أوي كنت بفضل أشتكي لغاية ما أخدتني وروحنا لدكاترة كتير قعدنا أربع شهور بين المستشفيات والدكاترة كانوا بيسألوني إنتي اتخبطي أقولهم لا كانوا يقولوا لماما أكيد اتخبطت وهي بتلعب ومخدتش بالها لغاية ما روحت مستشفى السلام عملت إشاعات والدكتور عرف إنه ورم بس مرضاش يقولنا وقالنا روحوا مستشفى الدمرداش وكنا المفروض هناخد العينة من هناك... قابلنا واحدة مامتها مريضة بالسرطان هي بتشتغل في ٥٧٣٥٧ بعد ما كشفنا وخلصنا فا بتسأل ماما مين التعبان وكدة فا ماما حكتلها قالت لماما روحوا مستشفى ٥٧٣٥٧ أفضل وفعلًا روحنا المستشفى كشفنا وبعدين كنت بفضل أعيط من

الوجع كانوا بيدوني مخدر وكان بيخليني أنام علشان محسش بالوجع بس مكنش بيعمل معايا حاجة فا دكتور العظام قالي في حاجة اسمها كيماوي وبعد ٣ جرعات بس هتكوني كويسة وفعلًا بقيت كويسة وبعدين عملت عمليتين الأولى استئصال الورم من على الرجل والعملية منجحتش علشان كنت بحرك رجلي كتير عملت عملية تانية اسمها تثبيت مفصل ركبولي جهاز إني متنيش رجلي خالص هيفضل في رجلي لغاية ما أخلص جرعات وهي ١٨ جرعة من الكيماوي أخذت ١٦ جرعة فاضلي جرعتين وأخلص الكيماوي وبعدين الدكتور لاحظ حاجة على الرئة هي مش ورم لاكن ممكن تتفاعل وتبقى ورم علشان كدة هدخل عمليات علشان أشيلها «وكانت نهاية كلامها «ادعيلي أخف» ولكن سلمى لم تيأس بل هي تقابل الحياة بضحكة وابتسامة رائعة هي أيضاً لديها موهبة الرسم فهي ترسم رسومات لا مثيل لها هي طفلة قوية تحب أن تتحدث معاها لكي تستمد قوة وطاقة منها ومن ضحكتها وأملها في أنها سوف تشفى من هذا المرض.

كما قابلت أيضًا الطفل «محمود محمد سامح» المصاب بسرطان العظام والذي لم يكمل عامه الثاني عشر أيضًا لكي أعلم عن حكايته مع هذا الوحش.

فقررت والدته أن تسرد هي عليا ما مر به محمود، فقالت لي: «محمود كان عنده ٦ سنين كان بيلعب كورة وجمباز كان اسمه

فراشة علشان كان خفيف مفيش حد كان يطلب منه حاجة غير يجري ويعملها بعدين اتفاجئنا إن جاله المرض لكن بعد تعب كبيير على ما عرفنا إنه سرطان ابتدت فترة العلاج بالكيماوي مكنش بيتكلم مع حد ومش عايز يشوف حد لأنه اتمنع من المشي دخل في اكتئاب مذمن لحد ما في مستشفى ٥٧٣٥٧ دخلت متطوعة اسمها مدام عندليب اتكلمت معاه وابتدى يتكلم وعلمته يعمل سبح وغوايش ويتبرع بيهم للمستشفى عمل أول عملية وتعب طبعًا كان داخل يعمل بتر لكن حاولنا على قد ما نقدر في ٣٨ عملية ميعملش بتر ولكن ربنا أراد إنه يعمل بتر في الآخر، محمود جاله القلب بسبب الكيماوي مكنش بيروح المدرسة لفترة، لغاية ما ابتدى يروح على كرسي متحرك وطبعًا المدرسة كانت متعاونة مع محمود وكانوا بيفهموا صحابه إزاي يتعاملوا معاه بس طبعًا كنا عالطول في المستشفى عرفوا هناك أن محمود بيحب التمثيل فا عمل إعلان مع أبلة فاهيتا اتعرف جدًا وبقى الكل بيحبه «رغم أنه طفل كان لا يتعدى عمره الثانية عشرة لكنه كان قويًا وجعل الجميع يعلم من هو محمود وأن يحبوه محمود لديه أخ توأم يسمى محمد كان متفهم الوضع جدًا ولأن والدته دائمًا مع محمود كان أيام الامتحانات يذهب للمذاكرة مع أصحابه حتى لا يشغل والدته عن أخيه، فهو أيضًا بطل كبير مثل أخيه في تقبل هذا الوضع.

كما قابلت «وليد حامد» الذي لم يكمل عمره الخامس والعشرين، جلس معي لكي يسرد علي حكايته مع المرض وقال لي «في سنة ٢٠٠٩ كنت في تانية إعدادي أتيت مع والدي من كفر الشيخ علشان شغله هو كان بيشتغل سواق أنا زي أي ولد عادي كبير وكدة كنت عايز أشتغل علشان أساعد أهلي في المصاريف وكدة ابتديت أشتغل لغاية ٢٠١٠ لغاية ما في يوم وأنا مروح من الشغل يهزر مع أخويا الصغير راح ضربني على رجلي على ركبتي بالتحديد ساعتها قعدت أعيط جامد من الوجع طبعًا ساعتها طلع كان عندي ورم بس مختفي ساعتها بقى عرفت بس مش عالطول طبعًا رجلي بدأت تورم جامد روحت لدكتور قالي مفيش كدمة أي حاجة الورم فضل موجود ويزيد بعد شهرين روحت لدكتور عظام وعملت إشاعات ساعتها عرفت إن عندي سرطان كانت صدمة علينا كلنا، روحنا معهد الأورام مكناش عارفين نعمل إيه إن اتقالي إن هعمل بتر وأنا لسة ١٦ سنة، كانت صدمة نقلوني ل ٥٧٣٥٧ اتقبلت وابتديت أتعالج هناك مكنتش لسة عارف هعمل بتر ولالا بس دكتور الأورام قالتلي هاخد ١٦ جرعة كيماوي ودكتور العظام قال مفيش بتر لكن هنركب مفصل صناعي كنت باخد الجرعات كل ٢١ يوم أختي حلقتلي شعري علشان مزعلش وهو بيقع لوحده بعد الجرعة الرابعة، عملت العملية وأعمل علاجات طبيعية على رجلي لغاية ما خلصت الكيماوي خلصتهم

سنة ٢٠١٢ وابتديت أمشي كويس دخلت الجامعة ورجعت أشتغل طبيعي قعدت من ٢٠١٢ ل ٢٠١٦ بتعامل عادي فجأة كنت نايم صحيت على وجع في رجلي والوجع بيزيد روحت للدكتور عمل إشاعة عرفت إن في حتة مكسورة في المفصل لازم يتعمل عملية ويتغير عملت العملية وركبت المفصل بس حصل تليفات على العضل ده أثر على عضلة الركبة مبقتش أقدر أمشي كويس طلبت من الدكتور نشوف حل ونعمل عملية وفعلًا عملت عملية تطويل العضلة جالي ميكروب من العمليات كان بيعملي غرغرينا وصديد على رجلي عملت أكتر من ٢٧ عملية في خلال ٣ سنين لغاية دلوقتي رجلي بدأت تقصر وشايل المفصل مبقدرش أمشي على رجلي ومكنش في حل غير أني أعمل بتر وأخلص من الميكروب علشان مينتشرش في الجسم وبالفعل عملت بتر «في خلال ال ٣ سنين وليد اتعلم يعمل إكسسوارات ولديه موهبة الرسم ورغم الحدث، لكنه أقوى من ناس كتير منتظر إن يركب طرفًا صناعيًا لكي يستطيع تكملة حياته.

كان هناك جزء من حوارٍ دار بين رائدي الفضاء «كوبر» و«براند» في لحظة ما، على كوكبٍ ما خارج المجرّة. حوار صغير يتجلى فيه معنى الأبوّة بشكلٍ مذهل. ببساطة، أنت تتحاشى إخبار طفلك أن العالم كله سينتهي مهما كان صعبًا، ليس لشيء سوى أنه من المحرّم في العُرف الإنساني أن تقتل طفولته. أن تدسّ الرعب في

قلبه الصغير، فماذا لو اضطررت إلى إخباره -عاجلًا أم آجلًا- بأن عالمه هو، حياته وأحلام طفولته البريئة كلها يمكن أن تنتهي؟

يعرف الآباء كيف يواسون أطفالهم الذين تضربهم الحمى أو نزلات البرد وآلام المعدة مثلًا بين فترة وأخرى، بإخبارهم أنهم سيكونون على ما يرام، لكن ماذا عن هؤلاء الذين حاولوا فقط تعريف المرض لأطفالهم. كيف يستطيع طفل فهم معنى كلمة «سرطان»، أو أنه على وشك استقبال جرعة العلاج القادمة، أو أن كل هذا الألم الحارق والإنهاك والتعب المستمر؛ هو علاج لشيءٍ ما؟

بداية مؤلمة للغاية، فماذا يمكن أن نفعل -ولو جزءًا بسيطًا- كي تمر هذه المرحلة الحرجة قدر الإمكان؟

«أنا آسف للغاية، لديّ خبر سيئ، هي إرادة الله بالطبع، لكن «حنين» لديها لمسة من السرطان!»

صمتٌ وذهول، لن ندخل في تفاصيل كثيرة لا تُهم، سوى أن حنين لم تتجاوز السابعة من عمرها. الأهم في هذه المرحلة في المقام الأول هي والدتها «هنادي»، كونها أول من تلقى الخبر. بماذا تفكر؟ ماذا ستفعل؟ كيف ستخبر «محمد» -والد حنين- والجميع بهذا؟ كيف سيتعامل الجميع معها وطفلتها؟ حنين نفسها، كيف ستخبرها؟ أو بمعنى أدق: كيف ستشرح لها والدتها ما ستمر به مستقبلًا؟

إذا أسقطنا مثال الرائد كوبر في البداية هنا، فبالفعل يفضل الكثير من الآباء عدم مصارحة أطفالهم بالمرض، ويبدأون في الصمت والتبرير غير الموضوعي لما يعانيه أطفالهم، اعتقادًا منهم أن ذلك سيحميهم، ولكن مع ذلك يجب مصارحتهم مهما كان الأمر، ولكن كيف...؟!

أكثر تحديدًا، أن يسمي الوالدين المرض باسمه لطفلهم المصاب؛ «سرطان العظام، سرطان الدم، سرطان الدماغ... إلخ»، لأن ذلك سيزيد من ثقة الأطفال في والديهم، ويسهم في تعاون الطفل مع الأطباء عند إجراء الفحوصات، والعلاج، بالإضافة إلى أن هذه الكلمات ستمر على أذني الطفل حتمًا شاء الجميع أم أبوا. لذا يجب أن يعي الطفل ما الذي يجري، وما الذي يتحدثون عنه.

وفي طريقة إخبار الطفل فهي تعتمد على عمره. فالأطفال دون الثالثة، لا يمكنهم فهم معنى «سرطان»، لكنهم يخشون المستشفيات، الأطباء، وأيضًا يخشون ابتعاد آبائهم أو تخليهم عنهم. لذا فالمطلوب منك في هذه المرحلة، هو أن تكون موجودًا برفقة طفلك على الدوام في المشفى، وأن تزيد من ثقة طفلك فيك بترديدك عبارات تدل على أنك ستظل بجانبه، وأنه سيعود للمنزل حال الانتهاء من العلاج. أما الأطفال فوق الثلاثة الأعوام، فيمكنهم فهم السرطان عند شرحه بعبارات طفولية بسيطة، مثل: السرطان هو كتل شريرة تعيش داخل جسدك، ويجب أن نتخلص

منها. «العلاج الكيميائي هو سائل سحري يستطيع قتل هذه الكتل الشريرة.» أنت بطل، تستطيع تحمل الألم حتى يتمكن السائل السحري من قتل الشرير في جسدك، وبهذا ستكون المنتصر.
اتفقنا على أن الأطفال فوق الثالثة يمكنهم فهم السرطان، هنا يجب أن تتحدث هنادي مع طفلتها عن المرض، يجب أن تقرأ وتحضّر نفسها جيدًا قبل بدء الحديث، وأن يكون لديها معرفة قليلة بالمرض. فالجهل والضعف والبكاء والتوتر سيزيد الأمر سوءًا، لن تفهم الطفلة ما يجري.
وفي المرة الأولى التي ستخبر فيها حنين، يجب أن يكون برفقتها أحد الأشخاص المقربين للغاية، الوالد، الجدّة... إلخ من الأقرباء، خاصة الذين تفضلهم الطفلة.
ويجب أن تتحدث طوال الوقت مع حنين عن المرض، من الخطأ الاكتفاء بمحادثة واحدة. أن تحكي لها قصصًا عن أناس خاضوا التجربة وانتصروا.
ويجب أن تدع طفلتها تسأل ما تشاء، وتجيبها على كل سؤال حتى لو لم تكن لديها إجابة صحيحة. الصمت سيكون خطوة مؤذية للطفلة.
وعليها أن تكون موجودة مع طفلتها طوال الوقت، تشاركها مشاعرها كافة، وتعطيها كل الدعم اللازم.
ويجب أن تصارح طفلتها تمامًا بخطوات العلاج والفحوصات

الطبية اللازمة، مواعيد الأطباء، ولماذا سنذهب اليوم للطبيب.
و يجب ايضا ان تصارحها تمامًا عن الألم، الآثار الجانبية للعلاج؛ أبرزها سقوط الشعر كله، تغير الملامح، عدم الإحساس بطعم الأكل، الغثيان، الإنهاك، وغيرها من الآثار. هي أمور صعبة على هنادي للغاية لكنها حتمية.
الرحلة الأصعب لحنين بالطبع حين تبدأ رحلة العلاج، ويبدأ العلاج الكيماوي رحلته في الدم، ويستقبل جسدها الصغير الإشعاع، ويصبح مرتعًا لمقابض الجراحة الطبية إذا لزم الأمر. سيكون هناك إنهاك مستمر، جروح وآلام كثيرة في الجسد، جدران مستشفى طوال الوقت، وأنابيب تمتد من أغلب جسدها تقريبًا. جو هذا النوع من المستشفيات القاتم.
التأثير السلبي المجهول والأكثر صعوبة هو تأثير ذلك كله على الأداء الإدراكي، والتطور العصبي للطفلة. وفي دراسة أجريت على عدد من الأطفال والمراهقين الذين أصيبوا بالسرطان في طفولتهم لملاحظة هذه التغيرات، وجدَت أن الأطفال يعانون وبشكل ملحوظ، سواء خلال فترة العلاج أو بعد الشفاء، من تغيرات عصبية، القلق، المزاج السيئ، ضعف الإدراك المعرفي والانتباه، العنف في بعض الأحيان، وأعراض ما بعد الصدمة، كما أن العديد من مناطق الدماغ، مثل اللوزة والحصين، تبين أنها تتغير باستمرار. تنتج هذه الآثار والتغيرات العصبية عن مراحل العلاج (نوعه

والجرعة)، والذي يؤثر مباشرة على بنية الدماغ ووظائفه. وبالطبع كما هو معروف فإن أي تعرض لمحنة في مرحلة الطفولة مهما كان شكلها، فإن نتائجها تنعكس على سلوك الشخص، تفكيره، قدراته على التعلم، وصحته العقلية.
يعاني الأطفال عاطفيًا واجتماعيًا أيضًا، وقد يتفاقم الأمر إذا ما تعرض الطفل لعملية استئصال جزء بارز من الجسد مصابًا بالورم؛ مثل الأطراف، نأمل ألا تصل إليها حنين. هنا يبدأ الطفل في مرحلة صعبة من الشعور بأنه مختلف عن الآخرين، أو أقل منهم، والذي ينتج عنه بالتأكيد الشعور بالوحدة، الانعزال، الخوف من العودة والظهور مجتمعيًا، البقاء في المنزل، الاكتئاب، الذي يؤثر مباشرة في تحصيله الدراسي ونشاط عقله.
العائلة؛ تحدثنا عمّ ستعانيه حنين خلال رحلة مرضها وعلاجها، فماذا عن وضع العائلة وسط ذلك كله؟
لجابة هذا السؤال؛ أجريت دراسة في عائلات مختلفة لديها أطفال ما زالوا يتلقون العلاج، وآخرون تعافوا بشكل كامل من السرطان، وأشقاؤهم الذين تتراوح أعمارهم بين ٨-١٧ سنة
أتت النتائج لتخبرنا أن العلاقات الأسرية للأطفال المرضى الذين ما زالوا يتلقون العلاج، وأولئك الذين شُفُوا بالكامل تكون مضطربة دائمًا. هذا الاضطراب ناتج عن وجود تفاعل أقل بين أفراد الأسرة، وظهور أعراض الاكتئاب على أشقاء المريض بسبب مرضه، أو حتى

بسبب قلة رعاية الوالدين لباقي الأشقاء. وبناءً على هذه النتائج يجب أن يتوفر الدعم النفسي بشكل مكثف ليس لحنين فحسب، بل لأفراد العائلة أيضًا.
أخيرًا؛ مرض السرطان، خاصة سرطان الأطفال، متعدٍ خبيث على هذه النفوس الصغيرة. تطول الحكايات عمّن خاضوا التجارب، محاربون صغار استطاعوا قهره، وآخرون رحلوا ملائكة لعالم آخر. كذلك هناك أولياء أمور قرروا صنع حياة كاملة من مأساتهم، ملهمة لغيرهم، يملؤها الأمل في الشفاء، والرضا بالقدر عن الوفاة.

«لا يسعني سوى تمنّي الشفاء لجميع الأبطال الصغار»
خوف وصدمة وقلق سرعان ما يتحول إلى أمل وتحدي للشفاء من المرض الخبيث، قبل سنوات كانت معرفة المريض إصابته بالسرطان، تمثل حكمًا بالإعدام، فيهرب من العلاج لصعوبته وييأس حتى يباغته الموت، أما الآن فيذهب المريض متمسكًا بأمل الشفاء لبدء رحلة علاج يهزم فيها المرض اللعين بإرادته.
رحلة الـ١١ عامًا.. تحفز محمد لارتداء البالطو الأبيض
منذ أن كان عمره عامًا يتردد محمد حميدة عبده صاحب الـ١١ عامًا على مشفى ٥٧٣٥٧ للعلاج من ورم أصابه في البطن والكلى والمتابعة حتى لا يعود الورم الخبيث ثانية.
رحلة علاج الطفل بدأت حين شعرت والدته بوجود ورم في بطن

صغيرها عام ٢٠٠٨ ليتوجه إلى طبيب بمحافظة القليوبية التي يقطن بها يكشف له حقيقة إصابة طفله.

يسترجع والده ويعمل مدرسًا بمحافظة القليوبية، والدمع يغرق عينيه، بداية إصابة طفله: شعرنا أنه لا أمل في العلاج بعد أن اكتشفنا الورم، إلى أن وجهنا أحد الأطباء بالمحافظة إلى ٥٧٣٥٧، وفور التسجيل قاموا بإجراء الأشعة والتحاليل، وأعطوا لنا أملًا في علاج طفلي الأول.»

حصل الطفل طبقًا لبروتكول العلاج على ٢٠ جلسة كيماوي، على مدار عام مجانًا، ثم أجرى جراحة لاستئصال الورم، بدأ بعدها المتابعة مع المشفى كل ٣ ثلاثة أشهر ثم ٦ ستة أشهر، ثم كل عام، دون أن يواجه أي مشكلات غير صعوبة الجلسات على الأب في بدايتها وسط بكاء طفله الذي لم يتجاوز العامين في ذلك الحين.

نظر الوالد إلى طفله بشفقة تظهر ما عاناه وقال: أول سنة في العلاج كانت صعبة كنا بنيجي المستشفى في أي وقت سواء في رمضان أو العيد، وكان يتعرض محمد لسخونة نتيجة العلاج الكيماوي، فكنت أستأجر عربية خاصة من القليوبية وأجري به على هنا لعلاجه في الطوارئ وكانت المشفى تستقبلنا وتقوم باللازم.»

يستمع الطفل إلى حكاية أبيه عن بداية مرضه وعلاجه، باندهاش دون أن يتذكر أي شيء، لكنه يشعر بألفة مع المتواجدين من

الأطفال في غرفة الألعاب التي التقيناه فيها: كنت طفلًا لا أتذكر شيئًا من ذلك، لكني أنا كويس بخير، وبحب آجي المستشفى أتابع ولا أشعر بأي ألم.

تعامل الأطباء الجيد مع الطفل أصبح دافعًا لتحقيق حلمه بأن يصبح طبيبًا، فيؤكد «نفسي أبقى دكتور أساعد الناس زي ما بيعملوا معانا هنا»

يصل بنا والد الطفل إلى نهاية الرحلة، فيضع يده على رأس الطفل ويشعر بالسعادة والفخر: الحمد لله ابني شُفي من الورم وحاليًا يدرس في الصف الخامس الابتدائي ومتفوق في دراسته دون أن يهزمه المرض». ويعود الطفل إلى زملائه ليلعب معهم حتى يأتي موعد المتابعة مع الطبيب قائلًا: كل مرة أقابل ناس جديدة وأتعرف عليهم وبنبقى أصحاب.»

الكموني».. بطل التنس حقق حلمه رغم المرض الخبيث»

حاصرته ألسنة المحبطين من كل جانب، كلمة المستحيل التي لم تفارق شفاه كل متحدث إليه، خاصة بعد إصابته بفشل النخاع العظمي والذي يشخصه الطب بأنه أخطر أنواع السرطانات وأكثرها فتكًا بالبشر، لكنه وقف مدافعًا عن حلمه في أن يصبح بطلًا في لعبة التنس، ودحض الفشل والإحباط ليقف رافعًا رأسه كبطل لإفريقيا بعد انتصاره في معركة ضد أشرس الأمراض، ليعطي بارقة أمل لغيره في الشفاء ورسالة عدم الاستسلام يرسلها أنور

الكموني، الشاب الثلاثيني، لكل مريض يظن أن الانتصار على المرض ضرب من الخيال، يبلغ الكاموني من العمر ٣٥ خمسة وثلاثين عامًا، وهو لاعب مصري دولي في التنس، أصيب بفشل في النخاع العظمي، اكتشفه بعد أن وقع بالملعب مغشيًا عليه ليبدأ رحلة علاجه التي استمرت سبع سنوات كانت أقسى رحلة يخوضها على الإطلاق، حيث إن هذا المرض لا حل له سوى زراعة نخاع بعد رحلة العلاج الكيميائي، تأثرت بعض الأعضاء الحيوية في جسده، وأصيب بـ «غرغرينة» في يده إلا أنه أبى الاستسلام واستكمل رحلة العلاج.

أنا خدت كورتيزون ووصل وزني ١٤٠ كيلو.. لكن رغم كل ده مستسلمتش ورجعت تاني ألعب تنس هكذا تحدث أنور عن دافعه الذي أراد أن يشفى من المرض اللعين لأجله ولم يرضخ للعدو اللعين، «أنا كنت عايز أرجع ألعب تنس بأي شكل.. ورجعت».

بنبرة يملؤها الحماس والأمل، أكد أنور أن الشفاء بنسبة ٧٥٪ يقف وراءه الحالة النفسية الجيدة، وهو ما يفتقده بعض الناس وعدم وجود وعي كافي للتعامل مع المريض فيتعرضون لمشكلات اجتماعية كثيرة بسبب إصابتهم بمرض السرطان، منها الانفصال عن شريك الحياة، وعدم رغبة أصحاب الأعمال بتشغيلهم وكل ذلك يتسبب في إحباط المصاب وسوء حالته النفسية مما يمكن

المرض منه، وهو ما يحمد الله على عدم التعرض إليه ووقوف زوجته بجانبه حتى تعافى وعاد للملاعب مرة أخرى بل أصبح يشارك في ندوات توعوية لرواية قصته وإلهام مرضى آخرين بضرورة التمسك بالحياة والأمل في الانتصار.

أما عن العلاج، فيقول أنور: «أنا اتعالجت على نفقة الدولة وده شيء عظيم» حيث أشاد الكموني بدور الدولة في تحمل التكلفة.

تأكل كتفه من السرطان والعلاج يعيده من جديد

التشخيص الخطأ من الأطباء بمشفى الساحل، زادت مضاعفات إصابة ابني بالسرطان في العظام ربما لو كان التشخيص صحيحًا، كان اختلف الأمرهكذا عبرت والدة الطفل أدهم علي سعيد بنبرة غضب عن معاناتها في رحلة علاج طفلها.

جلس أدهم، صاحب الـ ٨ ثماني سنوات ونصف، يدرس في الصف الثالث الابتدائي، بجوار والدته ينظر إليها شارد الذهن، لكنه بحالة صحية جيدة بعد أن حصل على ٤٨ ثماني وأربعين جلسة كيماوي بمشفى ٥٧٣٥٧، للشفاء من الورم الذي أصاب كتفه، وينتظر تركيب مفصل لكتفه.

تروي شيماء عيسى، والدة الطفل التي تعيش بحي شبرا، حكاية علاج ابنها: اشتكى أدهم أكتر من مرة من وجع في كتفه الأيسر بداية ٢٠١٧، كنت بافتكره بيدلع، لكن الموضوع زاد، أجريت أشعة رنين بعد استشارة طبيب، وعرضتها على طبيب بمشفى الساحل

وقال إنها جيدة... بنبرة تعبر عن الندم للجوئها إلى طبيب مشفى حكومي قالت: بعد ٣ ثلاثة أشهر اشتكى أدهم من ألم كتفه مرة ثانية، عرضت نفس الأشعة على طبيب بمعهد ناصر، فاكتشف أن طفلي مصاب بسرطان في العظم، وتآكل عظام كتفه كله، والحالة متأخرة جدًا.
نظرت الأم أثناء حديثها إلى طفلها نظرة تحمل الأسى والشفقة: كانت صدمة كبيرة بالنسبة لنا، لا أعرف ماذا أفعل، توجهت إلى ٥٧٣٥٧، وأنا منهارة، أجرى أدهم الأشعة والتحاليل، وبدأ رحلة ٤٨ ثماني وأربعين جلسة كيماوي وحقن مناعة، وسخونية يتعرض لها فأجري به على المشفى في أي وقت، التي انتهت أبريل الماضي».. وضعت والدة الطفل يدها على شعر نجلها قائلة: كانت أصعب شيء هو تساقط شعره أثناء جلسات الكيماوي أمام عيني، لكن الحمد لله أدهم أفضل حاليًا، وشعره رجع تاني، وانتظر إجراء عملية تركيب مفصل له، فالمرحلة الصعبة انتهت وهناك أمل في العلاج لكل المصابين بالسرطان.. يميل الطفل خجلًا على كتف والدته عند سؤاله عن حلمه ويرد نفسي أطلع طيار، ترد والدته عنه قائلة: تركيزه قليل خاصة المدرسة وممنوع الاختلاط مع أصحابه لمنع الإصابة بالفيروسات، وبدأت إعطاءه التطعيمات ثانية بعد انتهاء علاج الكيماوي.

الأمل يعود لملك حمدي بعد ٣ ثلاث سنوات عناء»»
ابتسامة هادئة لا تفارق وجه الطفلة الصغيرة ملك حمدي التي لم تتجاوز ١١ أحد عشر عامًا، رغم ما مرت به في رحلة علاجها من ورم في الغدد الليمفاوية.
جلست الصغيرة بجوار والدتها هاجر عبد السلام، ربة منزل، بمشفى ٥٧٣٥٧ تنتظر دورها للمتابعة مع الطبيب، وتتابع لعب زملائها في رحلة العلاج، وتسرد الأم تاريخ إصابة طفلتها قائلة: ظهر الورم في رقبة ملك، ذهبنا بها لأحد الأطباء بالخانكة بالقليوبية حيث نسكن، أخطأ في تشخيص الورم واعتبره روماتيزم، وظلت ملك تأخذ حقن للروماتيزم طوال ٣ ثلاث سنوات دون أن نعرف أنه سرطان.
بنظرة مليئة بالحزن والأسى، نظرت إلى ابنتها وأضافت: «بعد كبر الورم في رقبة ملك، رحت مستشفى الدمرداش، أخذوا عينة من الورم، وبعدها قالوا لنا إنه ورم في الغدد، وبعتونا لمشفى ٥٧، وأخذت ١٢ اثنتي عشرة جلسة كيماوي هنا في سنة ونصف، ومن أول جلسة بدأ الورم يختفي، وأخذت جلسات إشعاعى وكله من غير فلوس».
ابتسمت الطفلة ملك: باجي هنا مع ماما ألعب مع أصحابي في المستشفى، وأشوف الدكتور وأمشي.

غادة.. تكتشف موهبتها بعد الإصابة»»

مواقف حملت الأمل والألم معًا، صور على الهاتف المحمول والكمبيوتر جمعت مراحل الرحلة الصعبة التي مرت بها غادة صلاح «٥٢ عامًا»، ومشاهد مسلسلة في ذاكرتها منذ خمس سنوات قامت بتسجيلها لتنهي رحلة مؤلمة عاشتها مع مرض السرطان بتحويلها إلى سطور في كتاب أسمته «الأنثى التي أنقذتني»، تناولت فيه بداية اكتشاف المرض، وغرفة العمليات والعلاج الإشعاعي والكيميائي، ثم انتقالها إلى مرحلة جديدة اكتشفت فيها ذاتها التي لم تكن تعرفها.

بدأت الرحلة عندما اكتشفت غادة ورمًا في ثديها شخصه الأطباء بورم خبيث يجب استئصاله، ونتيجة لاكتشافه مبكرًا، تم إجراء العملية لإزالة الورم فقط وليس الثدي بالكامل، لكن مراحل العلاج وتبعات العملية لم يكن بالشيء الهين.

كان الخوف والقلق هو المسيطر على ولديها، لكنهما أدركا الموقف وقررا تشجيعها خلال مراحل الشفاء.

لم تكتفِ بذلك فقررت إيصال تجربتها لكل السيدات وتشجيعهن على مواجهة السرطان، فقامت بكتابة أغنية «لسة جميلة» وتم تصويرها بمشاركة عدد من السيدات المتعافيات من السرطان، وهدفها تغيير الفكرة البائسة التي يتم طرحها في الكلام عن المرض

ونشر الطاقة الإيجابية بين المريضات.

«التفاؤل سلاح مروة في معركة الخمس سنوات»
تحولت حياة مروة قاسم بعد أن استطاعت اكتشاف ذاتها من خلال معرفة طرق التغدية السليمة وتطبيقها في حياتها، وحضور جلسات الطاقة، وممارسة الرياضة وحضور فصول اليوجا، فوجدت نفسها من جديد وأحبتها بعد فترة من تهميش الذات على حساب الاهتمام بالآخرين، فبدون وعي أهملت حياتها فاشتكى جسدها ودخل في صراع استمر خمس سنوات، انتصرت فيه مروة، لكنها ما زالت تكافح من أجل البقاء.
قبل خمس سنوات أحست مروة بإجهاد شديد في إحدى المرات وهي ذاهبة إلى المدرسة حيث كانت تعمل قبل حصولها على إجازة طويلة، شخصه الأطباء بالتهاب رئوي تناولت على إثره مضادات حيوية لكن دون جدوى، فاشتبه الأطباء في حدوث جلطات على الرئة، وتم نقلها إلى المشفى لإذابة تلك الجلطات، لتبين الأشعة أنها تعاني أورامًا على غدد الحوض الليمفاوية، وفقدت الكثير من وزنها بعد الامتناع عن الأكل مع استمرار حالة الغثيان حتى أنها وصلت لمرحلة صعوبة النطق، لتصف نفسها في تلك الفترة بالمتوفى الذي يتألم، فتقول مروة: «قعدت سنة كأني مش موجودة.»

أخفى عنها إخوتها مرضها في البداية خاصة أن شقيقتها توفيت بسبب المرض نفسه، ونتيجة الحالة المتدهورة التي كانت وصلت إليها، اضطر الأطباء لإجراء عدد من العمليات لها، فاستأصلت غدد الحوض الليمفاوي، الزائدة، وجزءًا من الرحم.. تقبلت مروة بصدر رحب المرض وحاولت ألا تظهر حزنها؛ خوفًا على والدها الذي أصابته حالتها بالحسرة خاصة بعد وفاة أختها، فتقول مروة مريت بأصعب فترة ممكن أي حد يمر بيها وكنت كل إللي عاوزاه إني أخف وبس... استمرت مروة في جلسات الكيماوي عامًا ونصف، نصحها الطبيب خلالها بإجراء فحص على الثدي أيضًا تخوفًا من انتشار إصابته خاصة أن أختها كانت تعاني سرطان الثدي، وبالفعل أجرت الفحوصات لتكتشف ورمًا صغيرًا على الثدي، أزالته بعملية أيضًا.. وذات يوم مع بداية الاستشفاء أخبرت مروة الطبيب المعالج أنها بدأت تشعر بالدنيا والحياة مجددًا، وبدأت رحلة التعافي وتنهي حديثها «عمري ماحسيت بيأس.»

«فاطمة من الأقصر إلى القاهرة أسبوعيًا للتغلب على اللوكيميا»

لا يجد أحمد محسوب صعوبة في رحلة علاج طفلته فاطمة من سرطان الدم «اللوكيميا»، سوى رحلته الأسبوعية مصطحبًا إياها

من الأقصر إلى مشفى ٥٧٣٥٧ بالقاهرة، لتحصل طفلته صاحبة الـ١٠ العشر سنوات على جرعة الكيماوي.
رغم مشقة السفر وإصابة ابنته منذ عام ٢٠١٣، لا تفارق الابتسامة وجه «محسوب»، ويعتبر المشفى بيته بدأ فيه رحلة علاج ابنته ٢٠١٤، وبعد شفائها عاد إليها السرطان اللعين ثانية بداية ٢٠١٨. ببساطة شديدة وثقة في الله، يروي أحمد بداية علاج ابنته قائلًا: لاحظت أم فاطمة انتفاخ في بطنها فكشفنا عليها في المشفى الجامعي بأسيوط عام ٢٠١٣، وبدأت رحلة العلاج في مشفى ٥٧ بجلسات كيماوي، وشفيت بنتي من المرض، وعشنا عامي ٢٠١٦ و٢٠١٧، بدون مرض، وأثناء المتابعة الدورية مع المشفى هنا، قالي لي الدكتور إن المرض عاد ثانية، وستأخذ فاطمة جلسات كيماوي ثانية».. تستقل الطفلة ووالدها مساءً، في كل أسبوع، أتوبيسًا من الأقصر للقاهرة، يستغرق ١٠ عشر ساعات، ليصل صباحًا إلى المشفى، تحصل على جلسة الكيماوي، ثم يغادروا إلى الأقصر ثانية في مساء نفس اليوم.. أضاف وهو يزيل كمامة من على أنف طفلته: بدأت الجلسات الأسبوعية بداية السنة الماضية، ونستكمل الرحلة وكل العلاج يقدم بالمجان، لكن تكاليف السفر الأسبوعية كبيرة، اضطرتني إلى بيع البيت في الأقصر عشان أصرف على رحلة علاج فاطمة وأنا باشتغل أرزقي».. ممسكة بيد والدها طوال فترة لقائنا بهما، منهكة، يبدو على وجهها مشقة السفر

وآثار برد الشتاء لسفرها طوال الليل، لم تستطع الحديث إلينا.. ويحنو الأب على طفلته قائلًا: لا يوجد مشفى في الجنوب «قاصدًا الصعيد» لعلاج سرطان الأطفال، فأأتي بها أسبوعيًا إلى القاهرة.

«الضحكة..تنقذ إصلاح من السرطان»

بوجه ضاحك يملؤه الأمل وصوتها المليء بالحياة، تدخل إصلاح الغزاوي لإجراء فحوصات ما بعد عملية استئصال الثدي التي أجرتها، فيقول لها الطبيب المعالج والعاملون بالمشفى «إنتي الوحيدة إللي بتدخلي علينا وإنتي بتضحكي»، حيث تعاملت إصلاح مع السرطان كأي مرض يصيب الإنسان، فتقول «عمري ما خفت أبدًا، كأنه دور برد وهاخد علاج وأخف إن شاء الله»

بدأت رحلة إصلاح منذ حوال ثلاث سنوات، عندما أحست بشيء ثقيل في ثديها وبعد الكشف تبين أنه سرطان ثدي لكنه في مرحلة متقدمة ومنتشر، وهو ما استلزم استئصال الثدي بالكامل.. تعجبت إصلاح من خجل البعض من السرطان ورغبتهن في الكتمان، فهي ترى أن المرض ليس وصمة تصيب الإنسان ليخجل لكنه قضاء وقدر، لذلك قررت أن تنطلق وتواجه الحياة، فبعد جلسة العلاج الكيماوي التي تستغرق ساعات طويلة، تشارك في أنشطة مختلفة كركوب العجل في الشارع مع صديقاتها، وترى أن العلاج الطبي يلزمه دعم نفسي وهو ما وجدته من عائلتها وبناتها الأربع..

وبعد عام على العملية أجرت إصلاح عملية إعادة بناء للثدي، وبدأت تنزل الشارع دون غطاء للرأس رغم شعرها الذي لم ينبت فألهمت أخريات ممن أوقفنها في الشارع فشجعتهن، وتضيف إصلاح: «السرطان مرض زي أي مرض في الدنيا ممكن نتغلب عليه وممكن نموت بسببه ومكن نحاربه سنين، فأنا تعاملت معاه وخضت المعركة وانتصرت».

يعاني وائل مرض السرطان منذ نحو عشر سنوات، خضع خلالها لعلاجات عدة، وأمضى هذه السنوات متنقلًا بين عيادة الطبيب وغرف المشفى يقوم بتغيير الدم جراء إصابته باللوكيميا، أحسَّ مع مرور الوقت أن العلاج بدأ يعطي نتائج فعالة، بيد أنه أصيب لاحقًا بنزيف دماغي أدى إلى إصابته بشلل ما أفقده القدرة على تحريك يده ورجله اليمنى، حينها بدأ حاله يسوء بعد أن صار من الصعب عليه التنقل بسهولة، ما جعل وجعه النفسي يطغى على حدَّة الألم الجسدي مع ما يتبعه من خضات نتيجة الخضوع لجلسات العلاج. في المقابل، يشعر أهل و وائل وأقاربه بالعجز، لكنهم مؤمنون أن الشفاء غير مستحيل، إلا أنهم لا يدركون أن وائل لم يعد بحاجة فقط إلى علاج للقضاء على المرض فحسب، بل أصبح بحاجة ملحة إلى أن يعبر عما يخالجه، إلا أنه لا يحب أن يشارك المقربين منه آلامه النفسية كي لا يحملهم وزرها، إذ بالنسبة إليه «يكفيهم ما يعانونه بسببي».

فمن الصعب التفكير في أن من يعاني مرض السرطان لا يجد الدعم الكافي للقتال من أجل البقاء، فمن الطبيعي أن يشعر بالحزن بعد معرفته بالإصابة، يرافقه فقدان الإحساس بمتعة الأنشطة وفائدتها التي يقوم بها، إضافة إلى تغيرات في عادات الأكل والنوم، والتعب غير المبرر، والشعور بالذنب من دون سبب وبأن لا قيمة لشيء، مع ما يتبعها من أفكار متكررة بالرغبة في الموت أو الانتحار.
من هنا، تشير الاختصاصية بعلم النفس العيادي نادين حداد في حديث لـ «النهار» إلى أنه «من الصعب أن يتمكن محيط المريض من مساعدته في التخفيف من حال الاكتئاب التي قد تصيبه، إذ إن هؤلاء يأخذون الكلمة التي تعنيهم ويفسرونها على طريقتهم الخاصة، كما أن مريض السرطان غالبًا ما يعيش حالًا من الإنكار تجاه المرض».
وتؤكد حداد أنه «من الضروري أن يتواجد المعالج النفسي إلى جانب المريض قبل دخول مراحل العلاج وخلالها وبعدها، فغالبًا ما يحتاج المريض إلى من يستمع لأفكاره وأوجاعه وأحاسيسه، كما أنه لا يفضّل عمومًا البوح بما يخالجه لأهله وأقاربه أو أولاده خوفًا عليهم وللتخفيف من وطأة المرض عليهم. كما أنه لا يعرف أحيانًا ما به أو ماذا سيفعل؟». وتلفت حداد إلى أن «هناك مرضى لديهم أمل ويتجاوبون، فيما يعيش آخرون حال نكران، وبعضهم لا يتحمل فكرة المرض، فقد يموت لو عرف أنه مصاب

بالسرطان. من هنا، إذا سمح الوضع الصحي بذلك، يُفضَّل أن يخرج المريض إلى مكان يحبه خصوصًا بعد العلاج الذي يتطلب منه البقاء فترة طويلة داخل المشفى، كذلك من الممتع إضحاكه وعدم تذكيره بالمرض، كما أنه من المفضل ألا يبقى أناس كثر إلى جانبه طيلة الوقت فقد لا يتحمل ذلك. والأهم أن تدرك العائلة والمريض بشكل خاص أهمية وجود معالج نفسي بقربه لمساعدته ومساعدة عائلته على تحمّل فكرة المرض والتكيُّف معها».

كثيرًا ما يتردد في أذهاننا هذا السؤال.. ما الذي يجعل بعض الناس سعداء حتى وهم يعانون؟!!

تراهم والابتسامة لا تفارق محياهم، مع أنهم يعانون ألمًا وينتظرون غيابًا طويلًا بلا رجعة..!

والإجابة تكمن في تلك الكرامة التي وعد الله بها عباده المؤمنين..

«من رضي فله الرضا»

إنه الإيمان بالقضاء والقدر، وقوة العزيمة والإرادة، وتحدي المرض والألم.. إنه الأمل الذي يشع ضياؤه بداخل أرواحهم المنهكة..

وبلا شك أن مرض السرطان من أشد الأمراض فتكًا وأكثرها انتشارًا بالعالم كله، ذلك الداء العضال الذي لا يزال الطب بأبحاثه وأدواته ومختبراته ومراكزه وعلمائه يقف قزمًا أمام هذا العملاق الذي ولد عملاقًا ليس له دواء إلا بإرادة من بيده الموت والحياة، من خلق الداء والدواء، سبحانه وتعالى.

لكننا وجدنا من وقف صامدًا في وجه هذا التحدي، وقهر المرض بابتسامة انهزمت أمامها آهات الوجع، وتلاشت بها آلام وخز الإبر.

إنهم نماذج من مجتمعنا، ومثال حي على قوة الإيمان بالله والثقة به، والرضا بحكمه، تراهم والابتسامة تعلو محياهم، يبعثون الأمل في نفوس من حولهم..

بدأت فكرة هذا الحوار مع إحدى المصابات، حاورتها وتعرفت على بعض ما بداخلها من صبر واحتساب، فهي برغم صغر سنها وشدة إصابتها، فإن إيمانها أقوى من أن تهزم، فقد فقدت والدتها بعد معرفة خبر إصابتها بالسرطان بأقل من ٢٤ أربع وعشرين ساعة، أيقنت أن الله سبحانه اختار لها ولم يخيرها، بدأت مرحلة العلاج وعانت الأمرّين، ولم تغب ابتسامتها.

قالت لي "رغد العمرو "ذات الـ ١١ عامًا أن البداية كانت موجعة بالحيل وبنفس اليوم إللي سمعت خبر مرضي توفيت أمي، كانت أيام كئيبة لا تُنسى، ولكن الله يقول "لعل الله يُحدِث بعد ذلك أمرًا"، لن نجزع، ولن نيأس، فإن الذي قدر علينا قادرًا على كل شيء فقط سنرفع أيادينا له..

وأضافت رغد" رافقتني خالتي بفترة علاجي التي كنت أقضيها بقراءة القرآن والأذكار، وطموحي أن أتعافى وأصبح معلمة قرآن كريم، ولو كنت سأختار لقصتي عنوانًا، لجعلته" رحلة أمل.."

كانت رغد تسأل عن هذا الحوار وموعد نشره، لم نكن نعلم أن القدر أسرع من موعد النشر.. اغتال الموت فرحتها، رحلت رغد متأثرة بالمرض الذي أنهك جسمها الصغير، وبقيت بقلوبنا وحروفها أمام أعيننا.
سأكتبكُ ذكرى فِي سَطِوري يا رغد، وستبقى تفاصيل كلماتك ذكرى لن يمحيها الزمن برغم غصة ألم فراقك، ولكن نذكرك وندعو الله لك أن يجمعك بوالدتك في رياض جناته..،
"جمين العمرو" شقيقة رغد تحدثت لنا بوجع لم تخفه حروفها، فقالت "فقد الأم هو القسوة التي لا تترجم، صبرنا واحتسبنا ونحن نعلم أن الله لطيف بالعباد، استمرت مراجعات المشفى وأكد الأطباء إصابة رغد بالمرض، فكنا لها العون والداعم بعد الله، وأخبرناها أن نهاية الصبر دائمًا جميلة، استمرت فترة العلاج ٧ سبعة شهور، كنت أدعو الله أن يريني الفرح بعيونها.. ولكن كان القضاء أسرع من الشفاء، والحمد لله على قضائه وقدره.

وأضافت جمين "أسأل الله أن يسعد كل من تابعنا وسأل عن رغد ودعمها، وأن يبعد عنهم كل مرض يؤذيهم، اصبروا واحمدوا الله فلكم رب عظيم لا ينساكم.
المرض أحيانًا يكون بداية للحياة، يرى المريض نفسه في أفضل حالاته بعد إصابته بمرض مثل السرطان، فهو بقدر ما يؤلمك

يعلمك، تشعر أن لديك أهداف ورسالة تطمح لإيصالها للمجتمع، هكذا تحدث لنا عادل العصيمي ذو الـ ١٤ أربعة عشر عامًا بكل ثقة، وسعادة وإيمان وثقة بالله سبحانه، وأضاف "بداية المرض كنت أعاني ألمًا في الركب والمفاصل، مع حرارة تأتيني فترة المساء، ذهبت لمركز الملك فهد للأورام التابع للمشفى التخصصي وتم علاجي بالكيماوي دون علمي بحقيقة مرضي، حيث أخفى والداي عني الخبر حفاظًا على نفسيتي وبعد استجابتي للعلاج، أخبرتني الأخصائية الاجتماعية أني مصاب بسرطان الدم وأن له علاج وهناك الكثير ممن تعافى منه، فكانت الصدمة خفيفة علي ووكلت أمري لله وحمدته على ما أصابني، أكملت الآن سنة كاملة من مراحل العلاج كان والداي معي بكل لحظة من هذه الفترة.

يقول عادل "تقبلت المرض بالصبر والاحتساب وعشت حياتي كأي شخص طبيعي، وأكملت دراستي ومارست هواياتي ومنها التصوير، وكتابة قصتي مع المرض والتي أسميتها: معاناة وتحدي"، وتطوعت مع فريق "ابتسم أنت في نعمة" لدعم مرضى السرطان، لا أخفيكم فالمرض غير نظرتي عن مرض السرطان، أصبحت الابتسامة لا تفارق شفتاي، فأنا أعلم أن ما أصابني هو خير لي لقول الله تعالى "عسى أن تكرهوا شيئًا وهو خيرٌ لكم، وقول الرسول صلى الله عليه وسلم "عجبًا لأمر المؤمن كل أمره خير إن

أصابته ضراء صبر، وإن أصابته سراء شكر وكان خيرًا له" والحمد لله على كل ما أصابني.
واختتم عادل حديثه بقوله "أقول لمرضى السرطان لا تدعُ ما أصابكم عقبة في حياتكم، بل اجعلوها دافعًا لمواصلة حياتكم وعطائكم.
وعن فريق "ابتسم أنت في نعمة" فقال صاحب هذه المبادرة محمد السعدون بدأت فكرة هذه المبادرة قبل سنتين من الآن، عندما قرأت تغريدة "ابتسم أنت لسة فيك نفس وعايش قدامك وقت تصلي وتدعي ربك وتفضفض له غيرك كثير يتمنى يكون مكانك" لأحدى مريضات السرطان ولم أكن أعلم حينها بإصابتها بالمرض، جذبتني التغريدة وأحببت معرفة المزيد عن كاتبها، فعلمت أنها فتاة عمرها ١٧ سنة طالبة بالثالث الثانوي مصابة بالسرطان، والمفاجأة التي صدمتني أن فريدة صاحبة التغريدة توفيت بنفس اليوم إللي قرأت فيه تغريدتها،
وأعتبر أن أهم إنجاز للمبادرة هو "عادل العصيمي" حيث استطعنا جعل مريض السرطان جزء من الفريق وهو إنسان معطاء وإيجابي وشعلة نشاط ومصور الفريق بدون أي نقص فيه، بل العكس.
وأضاف السعدون، يختلف مرضى السرطان بمختلف أعمارهم ومدى تقبلهم للمرض بقدر وجود الدعم المناسب له، فالتعامل

الخاطئ مع المريض أو النظر له بعين الشفقة سيؤخر تقبله للعلاج وأكثر شخص يستطيع أن يقدم الدعم هو المتعافي من السرطان، وفريق ابتسم يقدم الهدايا والترفيه للصغار والكبار وتوعية المجتمع بأهمية الدعم؛ لأنه سيسهل فترة العلاج ويعتمد بالشكل الرئيس على الراحة النفسية للمريض وتذكيره بالصبر والإيمان بالله وعدم الجزع والخوف، وهناك الكثير من المرضى هم قدوة وشعلة من الإيجابية ونتعلم منهم الكثير ويستفيد منهم المتطوعون أكثر مما نفيده.

وذكر السعدون أنه يشعر بالسعادة، عندما يرى أن ما يقدمه مع زملائه المتطوعين يؤتي ثماره مع المرضى من حيث تقبل المرض ومواجهته بالتحدي والقوة وإحداث تغيير إيجابي للمريض.

واختتم السعدون حديثه بتقديم رسائل عدة أولها لمريض السرطان "أنت شعلة من الأمل والعطاء، أنت حبيب الله "إن الله إذا أحب عبدًا ابتلاه"، السرطان لا يعني الموت، لكنه يعني ولادة جديدة لحياة أجمل مليئة بالتفاؤل، وتستطيع بقوتك تحويل تجربتك من سيئة إلى جميلة إيجابية.

ولجميع أطباء مرضى السرطان، كونوا رحماء بالمرضى خصوصًا بالمراحل الأولى للمرض بداية من مصارحة المريض بمرضه وتقبله له ومراعاة حالته النفسية وأن يصبروا عليهم.

وللمجتمع "هناك كثير من المفاهيم المغلوطة التي تتمحور حول

مرض السرطان ويجب على الجميع التثقف بهذا المرض ويقدم الدعم الكافي وخاصة الشركات والمؤسسات الحكومية الأهلية والجمعيات وأن ترعى المجموعات التطوعية والمبادرات فبدون الدعم لا يستطيعون العمل.

وللمتطوعين بالمبادرات أنتم ملائكة الرحمة.. فبكم ترتسم الابتسامة على وجوه أضناها التعب والمرض.

عندما يؤمن أحدنا أن المرض يحتل مساحة منه وأن شبح الموت يلوح في الأفق غير بعيد منه فإنه يهيئ لنفسه شعور الضعف والخوف، وقد ينعزل ويرى الحياة سوداء بمنظار الشؤم واليأس، كما كانت حصة البقمي تهاب الموت بداية إصابتها بالسرطان، ولكن قد يكون لصغر سنها دور في عدم معرفة ماهية مرضها.. وكيف تكون قوية في وجهه كما هو حالها الآن,, فهي تحدثنا بكل ثقة وتفاؤل وتسرد قصة مرضها التي استمرت سنوات طويلة لم تهن ولم تضعف بل ازدادت ثباتًا وقوة بالله وإيمانًا بما يحمله القدر لها.

تقول حصة بدأت معاناتي مع سرطان القفص الصدري عام ٢٠٠٢ م وذهبت لمشفى الحرس الوطني بجدة، وأجريت لي عملية جراحية ثم بدأت مراحل العلاج الكيماوي، واستمرت فترة العلاج حتى شاء الله أن يعاودني الورم في عام ٢٠٠٦ م وعادت معه رحلة جديدة مع العلاج الكيماوي استمرت مدة عام كامل، ثم

أجريت لي عملية استئصال للورم الثانوي بالرئة اليمنى، ثم العلاج الإشعاعي والكيماوي، وقدر الله أن يعاودني المرض للمرة الثالثة في عام ٢٠٠٨ م وأجريت لي عملية ثالثة أيضًا لاستئصال الورم، والآن متعافية بفضل الله سبحانه وما زلت على مواعيد وزيارات مستمرة للمشفى لمتابعة حالتي، وأحمد الله أن من علي بالشفاء لأعود صحيحة معافاة، أمارس حياتي على أكمل وجه، بل وأصبحت باعثة للأمل لكل من ابتلي بمرض السرطان.

وأضافت "كنت أخشى نظرة الناس لي بعدما فقدت شعري، لم أكن أعلم أن هذا ابتلاء وحب من الله، وتخفيف لذنوبي، فله الحمد ملء السماء والأرض، ولن أنسى صبر والداي وأخي وأخواتي ووقوفهم معي بمحنتي وإصابة أمي بمرض السكر بعد مرضي مباشرة، فلقد تعبوا من أجلي وأخذوا بيدي نحو الأمل وأنسوني كل الألم، وكذلك الدكتور المعالج والمشرف على حالتي الدكتور عبد الله عثمان جزاهم الله عني كل خير وأسعدهم سعادة الدنيا والآخرة.

واختتمت حصة قصتها برسالة لمرضى السرطان في كل أنحاء العالم فقالت" أحبتي مرضى السرطان لا تيأسوا من رحمة الله، فهو يحبكم ويريد تخفيف عنكم الذنوب ويختبر صبركم، اجعلوا الله معكم في كل ألم تشعرون به، وثقوا بأنه معكم بكل لحظة، واحتسبوا الأجر بكل غزة إبرة، وجرعة كيماوي.

ومن ضمن أبطال هذا الحوار قالت "سفيرة محاربي السرطان" كما أطلق عليها، شريفة الحقباني ذات الـ ١١ عامًا، عندما أحادثها، ألمس الأمل ينبعث مع كل حرف تكتبه، متفائلة رغم المرض،

"بعد عمل الفحوصات تبين عندي نقص في الهيموجلوبين وبدأ المرض يزيد علي، فانتقلنا للرياض ودخلت لمشفى الملك خالد الجامعي وبعد الفحوصات، أكد الأطباء إصابتي بسرطان الدم، كانت النتيجة صدمة للجميع فقد تعبت نفسيتي وامتنعت عن الأكل، ولكن بسبب أسرتي تقبلت الأمر بالرضا والحمد، بأن الله قادر على شفائي ومن هنا، بدأت مراحل العلاج بالمشفى التخصصي، وزارتني الأخصائية الاجتماعية وبدأت تزرع الأمل في نفسي، وأخبرتني بمراحل علاجي من ضمنها تساقط شعري، وفجأة دخل إخوتي علي محلقين رؤوسهم وكأنهم يشعروني بوقوفهم بجانبي، فتحركت روح الشجاعة داخلي وحلقت شعري بإرادتي قبل أن يسقطه الكيماوي، وأعلنت التحدي للمرض،

تضيف شريفة "أطمح أن أزرع التفاؤل والابتسامة لإخواني محاربي السرطان خاصة، وأن أستطيع إيصال رسالتهم لكافة شرائح المجتمع، فأنا أشعر أن الشفاء قادم بقدرة الله عز وجل، ويقين به سبحانه، فالحياة أجمل قليلًا من الأمل.

سارة التميمي ١٢ عامًا، طالبةً بالصف السادس الابتدائي، مصابة بسرطان الدم منذ كان عمرها ٩ تسع سنوات، ابتسامتها لا تغيب،

معنوياتها عالية، وواثقة بالفرج القريب إن شاء الله تعالى، هي مثال للقوة والصبر.
أوصلت سارة رسالتها فقالت" نحن مرضى السرطان أقوى من المرض بإذن الله نتغلب عليه وننشر السعادة في مجتمعنا..
وعلقت والدة سارة فقالت "تتلقى سارة علاجها منذ ثلاث سنوات في الولايات المتحدة، وكلنا إيمان بقضاء الله وقدره، وسارة هي من تدعمنا بابتسامتها وقوتها، وإن شاء الله أن يتمم لها الشفاء وتعود لأرض الوطن متعافية، ولكل مرضى السرطان أقول "اصبروا واحتسبوا وستتغلبون على المرض، نسأل الله أن يشفيكم جميعًا.
يحدث أحيانًا أن تشدك أماني وأمنيات عظيمة لصغير سن لم يتجاوز الـ ١١ من عمره، وكأنه يحدثك عن سر اقتنص ذاكرته طويلًا وجعله مهووسًا بتحقيقه، متخطيًا كل الصعاب والعقبات، كما هي متحدية السرطان ريم الزويد التي تتمنى أن تكبر وتتعافى وتكون طبيبة أورام لتعالج مرضى السرطان، تطمح بأن تزرع الأمل والحب بداخلهم؛ ليكونوا قادرين على مواجهة مصيرهم مع هذا المحتل الخبيث.
تحكي ريم قصة إصابتها التي استمرت مدة عامين، كان مرضها عبارة عن ورم بارز بالظهر والبطن وبسبب تشخيص الأطباء واحتمال إصابتها بشلل ونزيف امتنعت عن إجراء العملية حتى صدر أمر علاجها من مكتب سمو ولي العهد آنذاك الملك سلمان

حفظه الله ورعاه، وتم نقلها للمشفى العسكري بالرياض وتم أخذ عينات من الورم، وتأكدت إصابتها بسرطان الفقرات وانتشار المرض في الرئة والعمود الفقري، وبدأت مراحل العلاج الكيماوي والإشعاعي، لم تستسلم للمرض وأكملت علاجها متيقنة بالشفاء من الله عز وجل، ومن ثم وجود عائلتها بجانبها وتحفيزها ورفع معنوياتها وهي صابرة محتسبة الأجر والثواب.

واختتمت ريم قولها إن السرطان بدايته أمل ونهايته شفاء.

كذلك الخالة أم سعود ٥٥ عامًا مصابة بالمرض منذ سنوات، بدأ بطفح جلدي حول الفك السفلي ثم تحول لورم خبيث بالفك والغدد، استمر علاجها بالمرحلتين الإشعاعي بمقدار ٤٠ جلسة و٣ جرعات كيماوي، بعدها تم استئصاله بعملية جراحية، وما زالت مستمرة بالعلاج.

وتحكي أم سعود أن أكثر ما يواجهها من الصعوبات هي صعوبة الأكل والشرب والكلام، مع مضاعفات العلاج الكيماوي والتعب المصاحب له، وبرغم هذا الألم فهي ترفع دعواتها لملك الوجع والشفاء بأن يمن عليها وعلى جميع المرضى بشفاء لا يغادر أجسادهم، وأن يجمع لهم بين الأجر والعافية.

لعل من أصعب الأمور على الإنسان أن يعلم بإصابة عزيز عليه بالسرطان أو مرض خطير.

والصعوبة تكمن في كيفية التخفيف عن هذا المريض الذي عادة ما يكون بالغ الحساسية، من خلال الحديث معه، واستخدام الكلمات اللائقة والمناسبة.

وهذا الأمر، أصبح من ضمن الأساليب التي تدرس، وتعرف باسم "آداب التخفيف عن مرضى السرطان"، والذي كان عملًا رياديًا للدكتورة بيرنادين هيلي، التي عانت سابقًا هذا المرض الخبيث.

وحول هذا الموضوع، تقول هيلي «عندما كنت مريضة، اكتشفت أن هناك بعض الأشخاص الذين لا يعرفون كيفية التعامل مع مرضى السرطان، خصوصًا عند التخفيف عنهم، كما أنهم يستخدمون أغرب العبارات التي يمكن سماعها.»

وتضرب هيلي، التي ترأست سابقًا المعهد الوطني للصحة والصليب الأحمر الأميركي، بعض الأمثلة على ذلك في كتابها، الذي يحمل عنوان Living Time، ومنها أن سيدة كانت تواسي صديقتها المريضة، بالقول: «تبدين رائعة، إنه لأمر مدهش أن يبدو المرء جميلًا وهو يُحتَضَر.»

وفي مثال آخر، تقول هيلي إن سيدة أخرى كانت تزور صديقتها المريضة، فبدأت تحسس شعر الأخيرة، وسألتها «هل شعركِ الطبيعي، أم أنكِ ترتدين شعرًا مستعارًا؟».

وتقول هيلي إن هذه العبارات لا يمكن أن تنتمي إلى لائحة سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان.

وتؤكد هيلي أن مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونوا أكثر حساسية إذا ما تخيلوا أنفسهم في موقع المرضى، مشددًا على ضرورة أن يكون السؤال الأول الذي يخطر ببال الفرد قبل الحديث لمريض السرطان «إذا ما كنت مريضًا بهذا المرض، فبماذا أريد أن يواسيني الناس؟».

وتقول هيلي إن أفضل ما يمكن أن يبدأ به المرء هو الحنان، حيث يمكن توجيه عبارات مثل: «أعتقد أنك تبدو رائعًا، كما يجب أن تعلم أنني أهتم لأمرك كثيرًا، وأحبك وسأبقى دومًا إلى جانبك».

وتضيف هيلي أنه من المهم الاستمرار في طرح عبارات التشجيع، سواء الشخصية أو عبر رسائل قصيرة، مثل «أعلم أنك قادر على قهر المرض، فالإصابة به ليست بالأمر الممتع أبدًا، وعليك أن تعلم أنك قوي جدًا».

وتحذر هيلي من إطلاق العبارات من دون تفكير للمرضى عامة، ولأولئك الذين اكتشفوا إصابتهم بالمرض حديثًا.

وتؤكد هيلي ضرورة حذف بعض المفردات السلبية من قاموس سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان، مثل أن هذا المرض «خبيث» لا يشفى، وأن هذه هي "المحطة الأخيرة" في حياتك، و»لا أمل من شفائك».

وفي نهاية كتابها، تقول هيلي «إذا لم تملك الكلمات المناسبة للتخفيف عن المريض، قم بأمور بسيطة، كعناقهم بحنية، أو

إرسال رسالة قصيرة وتكتب فيها عبارات، مثل: نفكر بك طوال الوقت، ونثق بقوتك».

سابقًا CNN من ناحية ثانية، تؤكد شيلي لويس، التي عملت في شبكة
وأصيبت بسرطان الثدي، صحة وأهمية هذه النصائح التي تقدمها هيلي، حيث تقول: «من سيأتون للزيارة هم من الأهل والأصدقاء، وهم إن تلفظوا بأي كلام جارح، فهم لا يقصدون ذلك، لأن هدفهم الرئيس هو التخفيف عن المريض، الذي لا يتقبل أي شيء بسهولة».

وتضيف «أعتقد أنه من المهم أن يصغي الزوار لمريض السرطان بدلًا من التحدث طوال الوقت»

رحلة الحرب مع «السرطان» طويلة ومنهكة ومُشَبّعة بالتفاصيل التي ربّما لن يدرك مذاقها سوى من مرّ بها. صحيح أن كثيرين يخسرونها لأسباب مختلفة، لكن آخرين يخرجون منها منتصرين. فقال المتعافون من المرض عن الطريقة التي استمدوا بها المقاومة والأمل وحوّلوا محنتهم إلى انتصار، وما الذي ينصحون به من يبدأون رحلة العلاج.

كريم: السرطان لا يغيّر الأشياء الجميلة

«أنا الآن ناجي من سرطان الدم.. اكتشفت مرضي في ديسمبر ٢٠١٥ بعد أن كنت أخشى حتى من ذكر اسم المرض على لساني، ذات يوم

شعرت بألم شديد في المعدة وبعد فحوصات وتشخيصات عديدة، عرفت أنني مصاب بما كنت أهرب منه. أذكر اليوم الذي ذهبت فيه إلى معهد الأورام وطلبوا مني (عينة بذل) وكانت مؤلمة جدًا، كنت مصدومًا وكان تعبيري عن ألمي يزيد بكاءً من حولي. توالت التفاصيل حتى شهدت ذات يوم وفاة رفيقي المصاب بالمرض نفسه في غرفة المشفى، شعرت بالحزن الشديد؛ لأنني توقعت مساندة كثيرين ولم يفعلوا، بعدها تعلّمت أن أكون قويًا وأن أفرّق بين الناس. أريد أن أقول لمرضي (شكرًا) لأنني رأيت الناس أكثر، قلت لنفسي إن السرطان قدرته محدودة ولا يستطيع أن يغير الأشياء الجميلة أو أن يمحي الذكريات السعيدة أو يمنع الحب. تعلمت من التجربة كيف يصبح لي أهداف وكيف أقدر حياتي، كانت عبارة عن روتين حتى أصبح المرض نقطة تغير فاصلة، أصدقاء جدد وعدد قليل من الأصدقاء القُدامى، اكتسبت شجاعة وثقة بالنفس، واكتسبت من الألم أملًا، لا بد أن تحوّل الصعب إلى نجاح. لا أبالغ حين أقول إن السرطان مثل أي مرض له بداية ونهاية، مارست حياتي بشكل طبيعي، أتعلمت من تجربة الإصابة بالسرطان أن أكون قويًا؛ لذا كن قويًا وستهزمه».

ولاء: قلت لنفسي أنا موجودة وما زلت أعيش

«أنا زوجة وأم لأربعة أبناء أكبرهم تبلغ ١٧ سبع عشرة سنة، أصبت بسرطان الثدي في نهاية ٢٠١١ الماضي لأمر بعدها بجميع

مراحل العلاج. كانت أصعب لحظة نفسية مرت علي أثناء علاجي هي التي وجدت نفسي فيها دون شعر، جراء العلاج الكيماوي. ارتديت (شعرًا مستعارًا) مدة سنة، ولكنني تعلّمت بعدها كيف أكون قوية وأقف على قدمي من جديد برغم كل الصعوبات. أقول للمرضى اللذين اكتشفوا إصابتهم حديثًا: (لا تشعر بالرعب من كلمة سرطان ولا تخشَ المرض سواء كنت صغيرًا وحرًّا أو مسؤولًا عن آخرين، الطموح والأحلام لا تزال في انتظارِكِ.. في كل يوم كنت أقول لنفسي أنا أقوى وموجودة ما زلت أعيش لأؤكد لنفسي أن الحياة قادمة). تعلّمت كثيرًا من هذه التجربة الإنسانية، عرفت معنى (التعشم في الآخرين)، وبأن الإنسان في لحظات ضعفه يكون محتاجًا إلى الدعم والمحبة، وبعد شعوري بالخذلان من كثيرين كنت أتوقع منهم شعورًا مختلفًا لكنهم أداروا ظهورهم لي، تعلمت كيف أمنح القوّة لنفسي وأتحمّل الألم والمرض، تجاوزت الصدمة والشعور بعدم الدعم وتوطدت علاقتي بالله، السلام والمحبة من الله لا ينتهيان، عكس قانون البشر الذي يعرف مفردات مثل الملل والسأم والمصلحة الشخصية».

آية: الانتصار يتوقف على حالتك النفسية

«منذ ٨ ثماني سنوات، كنت أدرس بالصف الأول الإعدادي، شعرت بآلام شديدة في قدمي وذهبت لأطباء كثيرين أخبروني بضرورة

«بتر ساقي». أخفى أهلي عني إصابتي بالسرطان، وخضت الرحلة مع الكيماوي دون أن أعرف تحديدًا تشخيص إصابتي. بعد عامين من العلاج والضعف وسقوط الشعر ثم التعافي، كنت قد كبرت بما يكفي لأسأل طبيبي: هل كان عندي سرطان؟»، قال لي: (نعم.. ولو كنتِ تعلمين الحقيقة منذ البداية ربّما لم تستطيعي الانتصار عليه). أنا الآن في الواحدة والعشرين وأدرس بالسنة الثالثة في كلّية التجارة. قرّرت أن أعمل في مجال الدعم النفسي لمرضى السرطان وتطوعت في إحدى الجمعيات التي تهدف لذلك. أنصح محاربي السرطان بعدم السقوط في فخه والوقوع في إطاره، بل التعامل معه باعتباره مجرّد مرض سينتهي، وممارسة الرياضة باستمرار لبث النشاط في الجسم. مارسوا حياتكم بشكل طبيعي، التقوا بأصدقائكم واجلسوا مع أهلكم ولا تتحدثوا عن المرض فقط لأنّه ليس محور حياتكم».

أُلفت: كلمات المواساة كانت تؤذيني

«عمري ٤٨ سنة، وأعمل إخصائية كيميائية بإحدى المستشفيات. منذ ثلاثة أعوام أصبت بسرطان الثدي فقرّرت أن أواجهه بقوة. قلت لنفسي إنّ الأمراض المزمنة لا شفاء منها، أما هذا سأشفى منه تمامًا وأمارس حياتي بشكل طبيعي. عانيت عدم وجود قانون يراعي مرضى السرطان في مؤسسات العمل، حيث يؤثر العلاج فيهم بدنيًا ونفسيًا، ولا يستطيعون البقاء بنفس القدرة الإنتاجية،

وما زلت أواجه تواجه نظرة المجتمع للمرض الذي يعتبره (وصمة اجتماعية). كنت أسكه لتهامس زملائي بالعمل حين أسير بنشاط أو أضحك: (كيف كانت هذه مريضة سرطان؟!). قررت أن أدعم مرضى السرطان لأساعدهم على مواجهة المرض وعدم الوقوع فريسة اليأس، أذهب عادة إلى القسم الذي يضمهم في المشفى التي أعمل بها وأجلس معهم وأحكي عن تجربتي. حين كنت أخبرهم أنني مريضة سرطان سابقة لا يصدقونني ويسألون العاملين عنّي ليتأكدوا، أخبرهم دائمًا أنني مررت بكل ما يمرون به الآن وبأنني انتصرت على جلسات الكيماوي المؤلمة وأقول لهم: السرطان لا يعني الموت، حين يأتي الإنسان أجله سيموت بلا سبب».

عبد الرحمن: أسست مبادرة تجمع ٦٨ ألف شخص

«عمري ٢٥ عامًا، بعد إصابتي بالسرطان وخلال رحلتي مع العلاج، قررت تأسيس مبادرة لجمع محاربي السرطان. كان ذلك عام ٢٠١٧، والآن أصبح عدد أعضاء المجموعة ٦٨ ألف شخصًا، في البداية، كان هدفنا تقديم الدعم النفسي ثم أصبحت المجموعة تقدم دعمًا طبيًا كذلك، وانضم للمجموعة أطباء معالجون. السرطان جعلني مقتنعًا أن الدعم النفسي مهم جدًا؛ لأنه يجعل الاستجابة للعلاج أكبر، لذا نقدم الدعم النفسي للمحاربين ونأهلهم كذلك لتقديم الدعم النفسي لغيرهم، ليس لنا مقر ثابت، وإنما ضم كل

هذا العدد مجموعة على فيسبوك، ونلتقي كل فترة.
ورغم أن كثيرين ينظرون إلى مريض السرطان على أنه شخص شارف على الموت، يبقى هناك من يتحدّى المرض اللعين وينتصر عليه، والمفارقة الكبيرة أن من بين هؤلاء أطفالًا عرفوا كيف يتمسكون بالأمل ويتحدّون السرطان ويخرجون من معركتهم معه منتصرين...
ورغم أن أم الطفل المريض تعيش مرحلة من العذاب ما إن ترى ألم طفلها مهما كان بسيطًا، تبدأ بسلسلة من العلاجات والجراحات والفحوص الروتينية قد تسرق سنوات من عمره، فإن الأمل يبقى أقوى من العذاب. وتبقى صورة الطفل في أذهان الكل مزينة بحيويته وحبّه للحياة، ويصعب تصوّره على سرير المرض يعيش آلامًا يستحيل على جسمه الضعيف والصغير تحمّلها. لكن قصص أطفال عاشوا التجربة وقهروا المرض تنفي ذلك وتؤكد أن تلك الحيوية نفسها والاندفاع الذي يتمتع به الطفل وحبّه للحياة عوامل تبدو وكأنها أقوى الأسلحة في مواجهة المرض، فتساعده على التغلّب عليه ومتابعة حياته متسلحًا بابتسامته الجميلة وبأحلامه الكبيرة وبمجرد ذكرى جعلته أقوى في مواجهة أي صعاب يمكن أن يواجهها في حياته المستقبلية.
داني حمزة (٦ سنوات): حيوية لم يؤثر فيها المرض»»
إصابة داني بالسرطان وهو في الرابعة من عمره، لم تفقده حيويته

ونشاطه وحبّه للحياة، ولا حتى بريق عينيه اللتين تشعان ذكاءً. وكأن المرض وقف عاجزًا أمام طفولته المفعمة بالحيوية التي لم تتأثر بلحظات الألم والعذاب التي مر بها. تم اكتشاف المرض بعد ظهور بقع سوداء في مختلف أنحاء جسمه بشكل مفاجئ، فأثبتت الفحوص أنه مصاب باللوكيميا لتبدأ عندها رحلته مع المرض. وكأن طفولته كانت سلاحه الأقوى في وجه المرض، فخاض المعركة بكل شجاعة فيما كان أهله يعيشون مرحلة من العذاب وهم يرون طفلهم الصغير يخضع لهذه العلاجات والفحوص المستمرة من دون أن يتمكنوا من فعل شيء له. عن هذه المرحلة تحدثت والدته التي وجدت صعوبة في استعادة تلك اللحظات الأليمة التي مروا بها، فقالت: «أذكر جيدًا يوم اكتشفنا إصابة داني بالمرض. كانت صدمة لنا، خصوصًا أنه لم يمرض من قبل ولم يزر الطبيب لأي سبب كان. عشنا فترة صعبة جدًا لم نستطع فيها تقبّل فكرة إصابة طفلنا ومروره بهذه التجربة المرّة. شخصيًا، كأم كانت الفكرة صعبة جدًا عليّ، فلم أتحمّل يومًا أن يصيبه أي أذى مهما كان بسيطًا، فكيف بالأحرى إذا أُصيب بالسرطان! حاول المحيطون بي تقويتي، وفيما كنت أرى أطفالًا آخرين في حالة أصعب، صرت أقول لنفسي إن حالة داني تبقى أكثر سهولة وأنه سيقهر المرض ويتخطى هذه المحنة. مما لا شك فيه، أن البداية كانت الأصعب إلى أن تقبّلنا الواقع وتأقلمنا معه ورأينا كيف كان

داني متجاوبًا. فمنذ اليوم الأول تقبّل الفكرة وكان يفرح بقدومه إلى مركز سرطان الأطفال حيث يُعالج، ويمكن أن يلعب ويمرح مع باقي الأطفال وأصبحت له صداقات فيه. وهو أصلًا طفل اجتماعي يحب النشاطات ومفعم بالحيوية ولم يؤثر مرضه فيه من هذه الناحية. فاجأنا بإيجابيته وبدا متقبّلًا للعلاج والمرض أكثر من راشد يمكن أن يعيش التجربة نفسها. أذكر في الوقت نفسه صعوبة المرحلة الأولى حيث مكث داني في المشفى مدة شهر، لكنه كان شجاعًا وتحمّل كل ما خضع له من علاجات وفحوص بلا تذمر. لم يشكُ يومًا من الإجراءات العلاجية والفحوص الطبية وإن كان أحيانًا منزعجًا ويبدي عدم رغبة في الخضوع لها، وهذا طبيعي لطفل في مثل سنّه». ومن الملفت فعلًا أن داني يظهر عدم مبالاة وكأنه لم يُصب بالمرض ولم يخضع للعلاج، بل يكتفي باللعب بهداياه التي تلقاها والاحتفال بعيد ميلاده الذي صودِف يوم المقابلة نفسه. وكأن المرحلة مرت وانقضت بكل بساطة ولم تؤثر فيه قط، ولا في حبّه للحياة. فليت كل من يعيش تجربة من هذا النوع يتحلّى بهذا القدر من الشجاعة والحيوية في مواجهة المرض ليقهره بكل سهولة. تبدو تجربة داني مجرد ذكرى اليوم، ولم يبقَ منها إلا بعض الإجراءات الروتينية والمتابعة فيما هو يتطلّع اليوم إلى مستقبل يحقق فيه أحلامه ويمارس هِوايَتَيه المفضلتين في التصوير والتمثيل، على أن يستأنف دراسته في العام المقبل.

«عمر العلي (١٩ سنة): المرض جعلني أقوى وكل ما قد أواجهه في المستقبل يبدو لي سهلًا»

بدأت معاناة عمر مع المرض في عام ٢٠١٤، عندما ظهرت لديه أعراض كارتفاع حاد في الحرارة وآلام غير مبررة. أظهرت الفحوص عندها أنه مصاب بالليمفوما، فكانت صدمة لم يتقبّلها مدة ٢٤ أربع وعشرين ساعة لا أكثر، لتبدو بعدها أمرًا واقعًا لا بد من تقبّله لكي تمرّ هذه المحنة على خير. يتحدث عمر بكل هدوء عن هذه المرحلة، فيقول: «لحظة اكتشاف المرض كانت صعبة جدًا عليّ وعلى أهلي أكثر بعد. لكنني لم أخف مما ينتظرني، فالبفعل كنت أجهل حقيقة المرض وما سأواجهه بسبب إصابتي به. خلال ٢٤ ساعة لم أتقبّل الفكرة وشعرت بالاكتئاب، لكن سرعان ما تقبلته لاعتباره أمرًا واقعًا. ولم أخشَ عندها العلاج أو غيره، لأنني كنت أجهل كل ما يرتبط بالمرض. في الوقت نفسه، كنت أرى خوف أمي وأبي وحزنهما الشديد، لكن أكثر ما كان يريحني في أصعب الأوقات هو وجود أمي إلى جانبي بشكل خاص. أهم الصعوبات التي واجهتها، أعراض العلاج التي لم تكن سهلة والأوجاع المرافقة له، لكن سهّل وجودي في مركز سرطان الأطفال الأمور عليّ حيث استطعت أن أتقبّل حالتي بشكل أفضل فيما كنت أرى مِن حولي حالات مماثلة، لا بل في غاية الصعوبة. وجدت في المركز عائلة

جديدة إلى جانبي، ورأيت أطفالًا لا يعتبرون ما يخضعون له علاجًا، إذ وجدنا في المركز حضن عائلة. حتى أنني في تلك المرحلة استطعت أن أتابع دراستي على الرغم من أنني كنت أحيانًا أواجه صعوبة في ذلك بسبب العلاج وآثاره الجانبية التي تمنعني من التركيز. وقد تمكنت من الخضوع للامتحانات حتى في فترة العلاج».

صحيح أن تلقي رامي خبر إصابته بالمرض قد شكّل صدمة له في البداية، ويعترف أنه لم يكن يتوقع الشفاء، لكن بعد أن عاش هذه التجربة ورأى من حوله آخرين يمرون بظروف أصعب فعايشهم، زادت ثقته أنه سيُشفى وسيقهر المرض ويتخطى هذه المحنة. إيجابيته هذه أسهمت في شفائه إلى حد كبير، فلاحظ الأطباء تجاوبه ورغبته القوية في الشفاء وعدم تهاونه مع المرض. أما اليوم، فيتابع رامي حياته بشكل عادي فيفرح ويخرج مع أصدقائه تمامًا كما كان يفعل في مرحلة العلاج السابقة.

ويتابع رامي موضحًا: «مما لا شك فيه أن مرضي جعلني أكبر كثيرًا من عمري الحقيقي، فلم أعش فترة المراهقة كأطفال آخرين في مثل سنّي، بل كنت في تلك الفترة أخضع للعلاج وأتألم. لكن اليوم أؤكد أن كل ما يمكن أن أواجهه بعد سيكون سهلًا ولن يؤثر فيّ، فقد أصبحت أكثر قوةً وصلابةً. وأنا واثق أنها مرحلة لا يمكن أن أنساها

لأنني عشتها بأصعب لحظاتها، لكنها في الوقت نفسه قوّتني وزادتني اندفاعًا وحبًّا بالحياة ورغبةً في انتظار المستقبل. وعلى الرغم من كل ما يتصوّره الناس، أود أن أشير إلى أنه بعكس ما يعتقده كثر، تبقى هذه التجربة أكثر سهولةً على طفل مقارنةً براشد، لكونه لا يعي فعلًا طبيعة المرض والعلاج. كما أن حيويته قد لا تتأثر بالظروف التي يمر بها».

«دانا (١٢ سنة): اخترت العزلة في البداية، لكن سرعان ما تأقلمت وها أنا اليوم أمارس هواياتي وأحقق أحلامي»

عولجت دانا من حالة نادرة من السرطان لفتاة في مثل سنّها، ظهرت لديها منذ سنة و٨ أشهر. بدت قصتها مختلفة عن باقي حالات سرطان الأطفال، خصوصًا أن الورم الذي ظهر لديها وهي في هذه السنّ على المبيض فاجأ الجميع بدءً بالأطباء. فبعد أن عانت دانا ارتفاعًا حادًا في الحرارة وآلامًا لا تُحتمل في البطن، أجريت لها الفحوص اللازمة فتبين وجود التهاب حاد لديها. أما الصور فقد أظهرت وجود كيس على المبيض فاجأ الأطباء لاعتبارهم لم يشهدوا حالة مماثلة من قبل، خصوصًا أن قياس الكيس كان يتخطى الـ ٧٠ سنتمتراً وهي لا تزال في العاشرة من عمرها. ورُجِّح أن يكون قد رافقها منذ الولادة، لكن عدم ظهور أعراض سابقة لم يسمح بكشفه قبلًا. هذه الحالة أثارت مخاوف الأهل طبعًا، خصوصًا أنها بدت صعبة لأنها جديدة من نوعها، لكن رد فعل

دانا أيضًا كان الأكثر صعوبة لاعتبارها لم تتقبل الواقع وانعزلت تمامًا، فكانت ترفض مقابلة أحد أو التحدث مع أي كان باستثناء والدتها التي كانت تحدّثها بكلمات قليلة فيما كان الحزن يسيطر عليها وهي في مركز سرطان الأطفال في بيروت تتلقى العلاج بعد خضوعها لجراحة لاستئصال الورم. تتذكر والدة دانا هذه اللحظات الأليمة بوجود ابنتها التي بدت في غاية الهدوء وتقول: «بدا تشخيص الحالة مرعبًا بالنسبة إلينا. هي مرحلة يصعب علينا تذكّرها. ولأن دانا فتاة واعية وتفكيرها يسبق سنّها الحقيقية، اكتأبت وانعزلت عن الجميع في المركز. كانت ترفض استقبال أي كان حتى المتطوعين الذين يأتون للترفيه عنا. عاشت حالة من الحزن الشديد والاكتئاب والعزلة في المرحلة الأولى وكأنها صُدمت ولم تتقبل الواقع. كانت ترفض اللعب والخروج من غرفتها. أما المرحلة الأسوأ بالنسبة إليها فكانت عندما تساقط شعرها، خصوصًا أنها تعتني كثيرًا بشكلها، وتعشق التصوير والاهتمام بمظهرها. خلال فترة بقيت حزينة ترفض الكلام رغم أنني كنت قد حضّرتها إلى حد ما لتستقبل ما ينتظرها. كانت تعرف كل التفاصيل. لكن شيئًا فشيئًا اعتادت الوضع وتقبّلت الواقع بشكل أفضل». وتتابع دانا الحديث بالقول: «أصبحت الأمور روتينية بالنسبة إليّ. وبالنسبة إلى شعري، رأيت باقي الأطفال في المركز في مثل حالتي يكشفون عن رؤوسهم دون مشكلة. عندما اعتدت

ذلك وتقبّلت فكرة تساقط شعري، لم أعد أختبئ وصرت أرفض وضع أي شيء على رأسي. حتى أنني تابعت دراستي بعد فترة وقد مرت كل هذه المرحلة الصعبة من حياتي على خير. اليوم حياتي مختلفة ونشاطاتي كثيرة، أفرح بها عندما أحضر إلى المركز في المرحلة النهائية من العلاج ولإجراء الفحوص الروتينية. كما تسنح لي فرصة تطوير هوايتي الأساسية، وهي التصوير حتى أن الجميع هنا يتحدثون عن عشقي للتصوير ولالتقاط صور السيلفي. أحب أيضًا الرقص والموضة والغناء والمشاركة في جلسات تصوير». بعد أن عاشت دانا مرحلة صعبة بدت فيها أحلامها بعيدة ومستحيلة، ها هي اليوم قد عادت إلى الحياة لتمارس النشاطات والهوايات التي تعشقها كأي فتاة في مثل سنّها وتستمتع بحياتها أكثر من أي وقت مضى.

«رضوى موسى: كنت ووالد زين نُشعره أنه يخوض معركة عليه أن يخرج منتصرًا منها»

«زين البطل»... عبارة اعتاد الطفل زين تامر يوسف سماعها، بسبب إصراره الدائم بمساندة أسرته على محاربة مرض السرطان الخبيث، الذي هاجمه للمرة الأولى وهو لا يزال في السادسة من عمره.

تقول رضوى موسى والدة زين: «عندما كان زين في السادسة من عمره، لاحظنا عليه أعراضًا صحية كثيرة، فزرنا الطبيب المختص

أكثر من مرة، لكن كان النبأ الصادم أن طفلنا مصاب بأندر أنواع السرطان وأخطرها، فقد كان مصابًا بسرطان الخلايا الجذعية من الدرجة الرابعة، والأدهى أنه يعاني هذا المرض، بينما كان في الثالثة من عمره، ولم تظهر الأعراض فورًا، إذ كان مثل كل الأطفال يلعب ويلهو، لكن بدأت الأعراض في الظهور رويدًا رويدًا كارتفاع في الحرارة وألم في القدمين وفقدان الشهية، لنبدأ بعدها رحلة العلاج الشاقة التي كانت عبارة عن أدوية كيماوية وعلاج بالإشعاع».

وتضيف رضوى: «انتابني شعور في غاية القسوة، عندما رأيت شعر طفلي يتساقط بسبب قوة العلاج التي لم يستطع جسمه الصغير تحمّلها، لكنني كنت ووالده حريصين دائمًا على شحنه بالطاقة والإصرار، وهما الركيزة الأساسية للتغلب على هذا المرض اللعين، فكنا نُشعره دائمًا أنه بطل يخوض معركة ولا بد من أن يكون المنتصر فيها، لكن بعد مضي أشهر عدّة، وقع ما لم يكن في الحسبان، فقد هاجم المرض الخبيث جسد زين الطري مرة أخرى، لكن بصورة أشرس، حيث غزا مخّه وهو في السابعة من عمره، ورغم آلامه الحادة، لم يستسلم، فواصل دراسته ولم يتوقف عن ممارسة لعبة «التايكوندو»، رياضته المفضّلة التي حصل على الحزام الأسود فيها».

أصبح زين (عشرة أعوام) معروفًا في كل أنحاء مصر، بسبب مشاركته في إعلان يروّج لمشفى علاج الأورام في مصر، بعدما

شجّعته أسرته على القيام بذلك كنوع من أنواع الدعم له ولأمثاله من الأطفال الذين يتحدّون السرطان، كما أنشأت الأسرة صفحة موثّقة على «فيسبوك» لنشر قصة زين والمفاخرة ببطولاته في كل أنحاء العالم.

ويشير والد زين، تامر يوسف إلى أن ابنه ما زال يحارب المرض إلى اليوم بممارسة الرياضة والذهاب إلى المدرسة، مؤكدًا أن زين خير مثال للبطولة وقوة التحمّل، رغم أن المرض ترك بعض الآثار الصحية على جسمه الغضّ، حيث أثر في حاسة السمع لديه، ومع ذلك لم يستسلم للمرض ويصرّ على التغلّب عليه.

طارق عيد: ابني تسلّح بالإرادة، وكنت أرى التحدي على ملامح وجهه»

تعكس قصة الطفل محمد طارق مزيجًا من المأساة والأمل، حيث ولد في أسرة متوسطة الحال، ويقول والده طارق عيد، الذي يعمل في مجال البناء: «اكتشفت إصابة ابني بالسرطان وهو في سن السادسة، حيث لاحظت اصفرارًا شديدًا في وجهه وعينيه، وأصبح لون لثته أبيض ناصعًا، وترافق ذلك مع حالة من الهزال الشديد والكسل الدائم، فهذه الأعراض المترابطة مع بعضها البعض أقلقتني، فذهبت إلى أحد الأطباء، الذي حوّلني بدوره إلى معهد الأورام السرطانية، وعلى الفور قرروا إخضاعه للعلاج الكيماوي الذي تسبب في سقوط شعره، لنبدأ رحلة العلاج التي استطعنا

الاستمرار فيها بعد رؤية التحدي على وجه طفلنا».
ويضيف: «ربط الأطباء ضعف جهاز مناعة ابني بإسرافه في تناول الأطعمة والمشروبات التي تُباع في المحلات، والتي تدخل مواد حافظة كثيرة في صنعها، مما أدى إلى خلل في جهازه المناعي وتغلّب كريات الدم البيضاء على تلك الحمراء، فتعرّضت حياته للخطر، وهو في السادسة من عمره، وحتى اليوم لا يزال ابني ممنوعًا من تناول المأكولات أو المشروبات خارج المنزل، وسيستمر على هذا المنوال طوال حياته، لأن المواد الحافظة ستعرّضه للانتكاسة وستضرّ بجهازه المناعي الضعيف في الأساس، هذا بالإضافة إلى عدم الاكتفاء بجرعة الكيماوي، فتم الاعتماد على عوامل مساعِدة، أهمها تناول عسل النحل وزيت الزيتون وحبّة البركة، لدورها المعروف في تقوية مناعة الجسم، إلى جانب الثقة في الله والدعاء الدائم بالشفاء.
ويؤكد طارق أن ابنه محمد (عشر سنوات)، وبعد أربع سنوات خضع خلالها للعلاج، يمارس حياته اليوم بشكل طبيعي، ويصرّ على الذهاب إلى المدرسة، رغم تخلّفه عن زملائه، فقد أصبح يكبرهم في السنّ، كما يلعب مع الأطفال في الشارع، ويمتنع من تلقاء نفسه عن تناول المأكولات المغلفة متسلحًا بالإرادة، خاصة بعدما لمس تحسنًا في حالته الصحية إثر تلقّيه العلاج.
«رضا محمد: ابني يدعم أمثاله من الأطفال المرضى»

«الضابط الصغير» اسم أطلقوه على الطفل عمر صلاح، الذي لم يتخطَّ عامه الحادي عشر قط، نظرًا لإصراره الدائم على ارتداء الزي العسكري منذ بداية رحلته مع المرض عام ٢٠١١، ليتخذ من ردائه الجديد وسيلة دفاع عن النفس تحصّنه من آلام مرضه الخبيث، على نحو ما أكد مرارًا لكل من يعرفه.
«كانت إصابة عمر بمرض السرطان بمنزلة صدمة كبيرة لنا، إلا أن عمر لم يتأثر قط بهذه الصدمة، وكان لديه إيمان قوي بالله»... كلمات استهلّت بها رضا محمد، والدة الطفل عمر حديثها، الذي أكدت فيه أن ابنها لم يخف يومًا من مرضه، وعندما كان يوجّه إليه أحد الأطباء سؤالًا عن حالته، كان يكتفي بالقول: «الحمد لله على كل شيء».
وتضيف رضا: «بسبب مرض عمر والعمليات الجراحية التي خضع لها، لم يستطع مجاراة زملائه في المدرسة، ورغم ذلك لم ييأس، بل كان يصرّ بقوة على استكمال دراسته، فلا يفارق الكتاب يديه إلا حين يشعر بتعب أو بألم، لأن هذا يفقده التركيز بشكل كبير».
وتتابع: «روح التحدي ضد هذا المرض الخبيث لم تكن كامنة في نفس عمر وحسب، وإنما كانت ظاهرة في كل تصرفاته التي يلاحظها الجميع من حوله، فقد كان يستقبل بفرح الوافدين الجدد إلى مشفى ٥٧٣٥٧، التي ألفها لتردّده الدائم عليها، ويدعمهم ويصرّ على اللعب معهم، وتشجيعهم على الانتصار

على هذا المرض اللعين بالتسلّح بالإرادة».
وتشير رضا إلى أن ابنها لا يزال في «مرحلة المتابعات»، وهي مرحلة تستغرق خمسة أعوام، لم يتبقَّ لعمر فيها سوى أشهر قليلة، ينتقل بعدها إلى مرحلة متقدمة تصبح المتابعة فيها سنوية، إلى أن يبلغ سن العشرين، ورغم المعاناة التي عاشها الطفل كل هذه الأعوام، لكنها لم تنسه حلمه الذي راوده منذ أن ارتدى بدلته العسكرية، والذي يتمنى أن يتحقق فيكون أصغر متطوع في الجيش المصري.
وائل...: ابني هزم السرطان، ونحلم الآن باستعادته بصره»»
كانت البداية منذ أربعة أعوام مضت، حين أخبر الطفل محمد وائل والديه أنه يشكو ألمًا في عينيه يجعل كل ما يحيط به ضبابيًا. وبعد أن كرر الطفل شكواه، عرضه أبوه على عدد من الأطباء الذين اختلفت أقوالهم، إلى أن اكتشف إصابة طفله، الذي لم يبلغ عامه الخامس، بورم سرطاني أفقده بصره مع مرور الوقت، ورغم ذلك لم يفقد الطفل رغبته في التعلّم، لا بل كان مصرًا على متابعة دراسته مهما كلّف الأمر.
يقول والده: «كان محمد طفلًا مميزًا وذكيًا بين رفاقه في «الكتّاب»، لذلك كنت أتابع معه دروسه يومًا بعد يوم، ورغم يأسي بعدما علمت بمرضه؛ ومنذ اليوم الأول لدخوله مشفى ٥٧٣٥٧، ظننت أن ابني سيتخلّى عن حلمه في التعلّم، لا سيما بعد أن فقد بصره بالكامل نتيجة ضمور في العصب البصري».

رحلة علم بدأها الطفل في «الكُتَّاب» الذي حفظ فيه ستة أجزاء كاملة من القرآن الكريم قبل دخوله المدرسة، وبعد أن أدخله والده الأزهر ليبدأ مرحلة أخرى في تحقيق حلمه في التعلّم وتحدي المرض... يقول والد محمد: «في الصباح، تذهب معه أمه إلى المدرسة، وبمجرد عودته إلى البيت، تبدأ الأم بمساعدته في دروسه، وفي المساء يصطحبه أصدقاؤه إلى «الكتَّاب»، مما جعله نموذجًا يحتذي به أهل قريتنا، رغم أنه لا يزال في الصف الثالث الابتدائي».

ويضيف: «في البيت تذاكر له أمه دروسه بصوت مرتفع حتى يتمكن من حفظها، كما تُسمعه تلاوات القرآن الكريم من خلال التسجيلات الصوتية؛ ليحفظ منها، ورغم اليأس الذي تملّكنا في بادئ الأمر، كان أملنا كبيرًا في شفائه وعودة البصر إليه مرة أخرى، لا سيما أنه شُفِي من السرطان ويعيش الآن في مرحلة المتابعة».

«الدكتورة ثناء حجازي: البيئة التي يعيش فيها الطفل تلعب دورًا كبيرًا في تسريع العلاج»

عن دور المجتمع في مساعدة أطفال السرطان في تسريع العلاج، تؤكد الدكتورة ثناء حجازي، وكيل كلية الخدمة الاجتماعية في جامعة حلوان، أن البيئة التي يعيش فيها الطفل تلعب دورًا كبيرًا في شفائه إذا تقبّلته وتعاونت معه ولم تنظر إليه نظرة شفقة قاتلة، وإنما تمدّ له يد العون وتشجّعه، ولا ترفضه في أي مرحلة من

مراحل العلاج، خاصة المرحلة التي يخضع فيها للعلاج الكيماوي والتي يتساقط خلالها الشعر، ويصبح الجسم هزيلًا بوجه عام.

وتطالب الدكتورة ثناء حجازي، وسائل الإعلام بنشر الوعي المجتمعي حول كيفية التعامل مع مرضى الأورام بوجه عام، وأطفال السرطان بوجه خاص، باعتبارهم الأكثر تأثرًا بصدمة المرض، فضلًا عن صعوبة امتثالهم لتعليمات الأطباء، نظرًا لحداثة سنّهم ورغبتهم في ممارسة حياتهم بشكل طبيعي مثل أقرانهم الأصحاء.

«الدكتور محمد عبد المقصود: الأمل والإرادة وحب الحياة عوامل تساعد في الشفاء العاجل والحؤول دون الانتكاسة»

أما عن كيفية التشجيع النفسي لأطفال السرطان على قهر المرض، فيؤكد الدكتور محمد عبد المقصود، أستاذ الطب النفسي في جامعة عين شمس، أن نفسية الطفل تختلف عن نفسية الراشد، فهي تكون أرق وأكثر حساسية - سلبًا وإيجابًا - للعوامل المحيطة، ولهذا لا بد من نشر الوعي لدى الأفراد المحيطين بالطفل المريض بغية التعامل الصحيح معه، وعدم الخوف من الاقتراب منه، خاصة أن الأورام لا تنتقل من طريق العدوى، ولهذا فإن التأهيل النفسي للمتعاملين مع الطفل المصاب لا تقل أهمية عن تأهيل الطفل المريض نفسه، ولا يمكن الفصل بينهما، بل إن دورهما متكامل.

ويشير الدكتور عبد المقصود إلى أن التأهيل الجيد للطفل المصاب والأفراد المتعاملين معه، سواء داخل المنزل أو خارجه، يسهم في تسريع العلاج بتقوية الأمل والإرادة وحب الحياة، ويساعد على الشفاء العاجل والحؤول دون الانتكاسة، ولهذا لا بد من اتباع تعليمات الأطباء بدقة، سواء في مرحلة العلاج أو ما بعده، حيث تتم المتابعة الدورية وصولًا إلى الشفاء التام، والذي يستغرق مدة زمنية تختلف من طفل إلى آخر، حسب درجة الإصابة، وبداية اكتشاف الحالة، وما إذا كان ذلك في مرحلة مبكرة أو متأخرة.

قد يكون ضبط الحيَاة بعد الشفاء من السرطان بالنسبة للعديد من الناس صعبًا، لوجود مجموعة جديدة من التحديات التي يجب مواجهته.

قد يكون التغلب على السرطان صعبًا جسديًا ونفسيًا، وأحيانًا لا تنتهي الرحلة بعد الشفاء التام منه.

يقول الطبيب فرانسيس غودهارت: «يخاف [بعض الناس] من الشعور بالسعادة تحسبًا لعودة السرطان».

لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور. فقد يشعر أي شخص يواجه تجربة النجاة من السرطان بشعور مختلف قليلًا يعتمد ذلك على شخصيته وظروفه الشخصية وما هو نوع السرطان والعلاج الذي تلقاه. وعلى أية حال، يعد ذلك بالنسبة لمعظم الناس تجربة عاطفية.

ويشعر بعض الناس بالقدرة على متابعة حياتهم بكل سهولة بعد الانتهاء من علاج السرطان وترك تلك التجربة خلفهم. ويكون البعض شاكرًا جدًا لنجاته من السرطان، فيستمتع ببقية حياته الخالية من السرطان بحيوية متجددة.

لكن بالنسبة للكثير، فإن التأثير العاطفي والجسدي لتجربتهم مع السرطان يؤثر فيهم كثيرًا. حيث سجلت عند بعض الناس الذين خاضوا تجربة الإصابة بالسرطان زيادة في مستوى القلق أو الاكتئاب بعد انتهاء علاجهم.

«قد يحدث كل شيء بسرعة عند اكتشاف المرء لإصابته السرطان، التشخيص متبوع بقرارات العلاج خلال أيام وثم خوض وقتٍ عصيب غالبًا خلال فترة المعالجة ويكون فيها جميع الأحبة واختصاصي الرعاية الصحية محيطين بالمريض، ليساعدوه على تخطي ذلك. ثم يكون وحيدًا بعد ذلك، حيث يختفي فريق الدعم من حياته ويكون لدى الشخص الوقت الكافي للتفكير بما خاضه، عندها يشعر بتأثير ذلك فيه».

قد يجد المرء نفسه يحاول التغلب على القلق أو اضطراب المزاج أو الاكتئاب أو الغضب أو مزيج من العواطف السلبية.

يوجد عديد من الأسباب المتوقعة لهذه الحالة. يشرح دكتور غودهارت ذلك: «من الشائع جدًا الشعور بالخوف أو الضعف أو الحزن أو الغضب بسبب ما حدث. عرفت مرضى شعروا بالضياع

بعد انتهاء علاجهم لعدم حصولهم على الدعم مجددًا من فريق الرعاية بمرضى السرطان بعد علاجهم، أو بالوحدة لأن الأصدقاء والعائلة حتى وإن كانوا مميزين- لا يفهمون دائمًا الصدمة التي لحقت بالمريض».

«يخاف آخرون أن يكونوا سعداء تحسبًا لعودة السرطان مجددًا ومن الشائع أيضًا الشعور بالارتباك حول كيفية التلاؤم مجددًا مع الحياة بسبب تغير دورهم وعلاقاتهم في الحياة خلال المعالجة».

«وفوق كل هذا، يشعر عادةً بعض الناس بالذنب بسبب هذه المشاعر، لأن عائلاتهم وأطباءهم عملوا بجد لإيصالهم للشفاء؛ وينزعجون لعدم شعور المريض بالسعادة التي يشعر بها جميع من خاض تلك التجربة. من الشائع أن يقدم المرء كل ما بوسعه لحماية أصدقائه وعائلته، فينتهي بهم (الناجون من السرطان) الحال منعزلين تمامًا.»

«تختفي بعض تلك العواطف بمرور الوقت، لكن لا يكفي الوقت وحده لتخطيها. صحيح أن الكثير من الضيق يختفي بمرور الوقت، لكن قد يحتاج المرء لإيجاد طرق للتحكم فيه بأسلوب يناسبه».

وقد يتعامل الشخص مع التغيرات الجسدية التي تنتج عن السرطان أو عن علاجه. ومن التغيرات الجسدية، خسارة الشعر أو زيادة الوزن أو خسارته أو الندبات أو خسارة عضو أو خسارة الوظيفة الجنسية أو تركيب كيس فغرة القولون

يوجد الكثير من الأمور التي على المرء تقبلها والتكيف معها سواءً كان تغير جسمه مرئيًا للناس أم لا. وقد يؤثر شكل الجسم والمظهر الخارجي بشكلٍ كبير في شعور المرء تجاه نفسه وعلى تقبل الآخرين له؛ لذلك من الممكن أن يتزعزع تقدير المرء لنفسه في نواحٍ متعددة (على سبيل المثال في العمل وفي علاقاته الاجتماعية)».

لا يحب الجميع التكلم عن مشاعرهم أو عن صعوبة نظرتهم للحالة. وفي حال شعر المريض بصعوبة ذلك ليعلم أنه غير مجبر على الانفتاح؛ فقد يجد أن خوض ذلك الوقت العصيب لوحده أو التعبير عن نفسه بخصوصية أكبر من خلال الفن أو الموسيقى له تأثير أفضل في نفسه.

لكن بالنسبة لكثير منا، فإن التكلم مع شخص عن تلك التجربة المحزنة ينفس الأسى الموجود فينا ويخرج تلك المشاعر القاسية مما يعطينا بعض الدعم ونظرة مختلفة للأشياء.

يعتمد اختيار الشخص الأفضل للتحدث معه على الظروف والمشاعر. فيرتاح بعض الناس بشكلٍ كبير مع والديهم أو مع قريب للعائلة، بينما يجد الباقون صعوبة في الاعتراف بمشاعرهم الحقيقية ومخاوفهم للمقربين منهم.

ومن خلال تلقي علاج السرطان، قد يكون انتابك شعور أن حياتك مُعلقة. الآن وقد انتهى العلاج، قد تتوقع أن تعود حياتك إلى

طبيعتها.

لكن، قد يصعُب عليك العودة إلى أنشطتك اليومية. قد تشعر أنك تغيرت، وقد يبدو مظهرك مختلفًا.

ومع مرور الوقت، غالبًا ما يجد الناجون من مرض السرطان وسيلة جديدة للحياة. ويطلق عليها الكثير من الناس «الحالة الطبيعية الجديدة»

من الشائع أن يشعر الناس بمشاعر متناقضة عند انتهاء العالج. قد تحتاج إلى بعض الوقت للتوقف وللنظر إلى ما فات وإلى ما حدث قبل أن تتمكن من التفكير في المستقبل.

ويعتمد ما تشعر به على نوع السرطان الذي أُصبت به والعلاج الذي تلقيته وأشكال الدعم الأخرى التي تحصل عليها. ستلعب أيضًا أي آثار جانبية حدثت من العالج الذي تلقيته دورًا كبيرًا.

يعاني بعض الناس عدم فهم عائلاتهم وأصدقائهم لمشاعرهم. إن أحبائك يودون لو تضع محنة مرض السرطان وراء ظهرك، وقد لا يدركون أن تجربة الإصابة بمرض السرطان لا تتوقف بالضرورة عند انتهاء العلاج منه.

قد يكون من المفيد أن تعطي لنفسك بعض الوقت للتكيف مع هذه التغيرات، وأن تشرح لأصدقائك وعائلتك حاجتك لدعمهم. فإدراك طبيعة هذه المشاعر، ومعرفة كيفية التعامل معها هو جزء مهم باعتبارك أحد الناجين من مرض السرطان.

الشعور بالقلق والخوف من عودة الإصابة بمرض السرطان هو الخوف الأكثر شيوعًا بين الناجين من مرض السرطان، وخاصة خلال السنة الأولى من العلاج. قد يؤثر هذا الخوف في قدرة بعض الناس على الاستمتاع بالحياة ووضع خطط للمستقبل. قد وصف العيش مع هذا الخوف كوجود شبح في حياتك. ويقول بعض الناجين من مرض السرطان إن مخاوفهم تتضاءل مع الوقت.

ويشكل الأمل والتفاؤل عنوانًا للتجارب الملهمة خلال رحلة علاج العديد من المرضى الذين تحدوا المرض بالعزيمة والإرادة، والذين استطاعوا أن يتعايشوا مع الواقع خلال المرض وفترة العلاج وكذلك فإن تضافر الجهود الطبية مع الأسرية في رفع الروح المعنوية للمرضى تترك أثرًا كبيرًا في مساعدتهم حتى يتجاوزوا محنتهم.

وتعد الحالة النفسية لمريض السرطان على سبيل المثال من أهم مقومات شفائه ونجاح علاجه، وإن إرادة الشفاء بداخله هي العامل الأساسي الذي يحفز الجهاز المناعي بداخله لكي يتصدى ويقضي على هذا المرض اللعين، فإحساس مريض السرطان بالهزيمة، واليأس من شفائه يؤثر بالسلب في صحته، وقد يصاب مريض السرطان بالاكتئاب الناتج عن شعوره باليأس، فضلًا عن التأثيرات الجانبية للمعالجات، وأعراض السرطان نفسه.

فأوضحت «أم حسين»، عارضة تجربتها مع المرض: «كنت أعاني ألمًا في الصدر وعندما فحصت تأكدت أنني مصابة بمرض السرطان،

والآن لم تقتصر المسألة على مجرد الألم العضوي بل أصبحت أعاني وجود مزاج محبط ومن الاكتئاب على مدار اليوم وفي أغلب الأيام، بالإضافة إلى أنني فقدت الرغبة أو الاهتمام بالقيام بأغلب النشاطات، وأصبحت أشعر بعدم الجدوى أو عدم القيمة بالذات، فضلًا عن حدوث تغيرات عميقة في عادات الأكل والنوم، والشعور بالإعياء الدائم، والتوتر العصبي أو البلادة، وضعف التركيز الذهني، ودوام التفكير في الموت. وأضافت: لم أستمر طويلًا في هذه الحالة بعد أن تلقيت الدعم الكامل من أسرتي، وأيقنت أن كل شيء بيد الله، وبدأت أتعايش مع المرض وأتصرف بتفاؤل إلى أن هزمت المرض وتماثلت للشفاء ولله الحمد.

ومن جانبها، تحدثت عبير سامي، التي تعمل في إحدى الشركات، عن مرض السرطان الذي تقول إنه حطم أسرتها، فخطف أمها، ثم اغتال والدها، لكنها تصدت له، ورفضت أن تكون ضحيته الجديدة، حيث أصاب سرطان الثدي أمي، ولم تكتشفه مبكرًا، وعندما علمت به، رفضت أن تطلعنا على حقيقة إصابتها، حتى لا تثير فينا الفزع، تحملت أمي آلام الورم، حتى استشرى في جسدها، ولم تستطع في النهاية مقاومته، وقضى عليها وهي في سن صغيرة. وأضافت عبير: فوجئنا بعد أشهر قليلة أن والدي أيضًا مصاب بسرطان القولون، وبقي لسنوات عدة يصارع المرض، حتى لحق بوالدتي، وقبل أن أفيق من هذه المحنة، عرفت أن السرطان اختارني

لأكون ضحية جديدة له في عائلتي، لقد اكتشفت قبل ستة أعوام وجود كتلة غير طبيعية في الثدي، فتوقعت أن يكون ذلك ورمًا، فأسرعت لإجراء فحوص طبية، وتبين إصابتي بالسرطان. وقالت: لم أذرف دمعة واحدة على نفسي حين اجتاحني هذا المرض، ولم أسجن نفسي خلف قضبان الآهات والآلام والأحزان، ولم أغرق في بحر المرض، ولم أدع أمواجه تصارعني أو تغلبني.

وأضافت: وقفت أسرتي وأهلي خاصة زوجي إلى جانبي، ولم يشعرني إطلاقًا أنني مريضة، فللزوج دور كبير في وصول زوجته إلى درجة الشفاء التام، فقد ترى المصابة أن زوجها متأفف ومنزعج من مرضها، أو وصل به الخوف إلى حد كبير، فمن الطبيعي أن تتأثر وتجرح بعمق، وربما تتأخر حالتها كثيرًا وتعصف بها رياح المرض حتى تهلكها.

وتابعت: حبي للحياة ولأسرتي دفعني لاكتشاف قيمة الحياة، رغم أنني شعرت لحظتها بصدمة كبيرة، ونقمت على هذا المرض، ولكنني لم أبكِ، وواجهت الموقف بشجاعة، وفكرت في ابني وأسرتي، وكنت في قرارة نفسي أتمنى ألا أكون قد تأخرت، وعزمت في داخلي على أن أحاربه بشتى السبل، لأنني أقدر قيمة الحياة وأحبها وأحب زوجي وابني.

دراسات عدة، تناولت تأثير المزاج والإيجابية في حالة مريض السرطان وتعافيه منه. من هذه الدراسات ما أثبت فعلًا أن

المزاجية تعد خط الدفاع الأساسي في مواجهة المرض والسلاح الأكثر فاعلية.

فبقدر ما ننظر إلى الأمور بإيجابية وتفاؤل، تزيد قدرتنا على مكافحة المرض عامةً والسرطان خاصةً. يبدو الشاب شريف قيس، المثال الأبرز على ذلك بعدما واجه المرض بضحكته ومرحه وإيجابيته.

صفات كثيرة يحسده عليها كثر وتمكّن بفضلها وبفضل كم هائل من الأمل يحمله في قلبه من اللحظة الأولى التي عرف فيها بإصابته بالمرض، من التصدي له بكل شجاعة ليتابع المشوار ويكون قدوة للآخرين بفضل تجربته الفريدة.

في لحظات صعبة، فقد الأطباء أنفسهم الأمل في شفائه، من دون أن يعرفوا أن شريف اتخذ قرارًا من اللحظة الأولى بألاّ يترك المرض يتغلّب عليه. فكان سلاحه الأمل ليصل إلى بر الأمان.

بكل بساطة وثقة، يؤكد شريف أن حبّه للحياة وإيجابيته والأمل الكبير الذي يحمله في قلبه... هي العناصر التي لعبت الدور الأساسي في إنقاذه من الموت ودفعه ليتغلّب على المرض رغم الصعوبات والتحديات التي وضعته في مواجهة مع الموت، وفي أوقات فقد الأطباء أنفسهم فيها الأمل بشفائه وعودته ليتابع حياته بين أحبائه.

عن مشاعره في ذلك الوقت، يقول شريف: «لم أخف الموت ولو

للحظة، وقررت خوض التحدي لأنني أعشق التحدي بكل بساطة. فمن البداية رأيت في المرض التحدي الذي يجب أن أواجهه، لأنها مسألة حياة أو موت

عندما اكتشفت المرض، كانت أمامي بضعة أسابيع للبقاء على قيد الحياة، لأن المرض كان في مرحلة متقدمة. وها أنا اليوم حي أكثر من أي وقت مضى وأعشق الحياة بكل ما فيها. لم أرَ يومًا شيئًا سلبيًا، ولم أفكر إلا بالشفاء في كل مراحل المرض منذ لحظة تشخيصه إلى اليوم. شعرت أنني بقوة إرادتي يمكن أن أساعد كثيرين».

هكذا بدأت رحلة شريف مع المرض...

بدأت قصة شريف بمجرد ألم خفيف شعر به في فخذه فيما كان في سويسرا. لم يُعر الأمر أهمية، تحمّل الألم، وعندما عاد إلى لبنان، أجرى صورة شعاعية لم تُظهر شيئًا، لكن مع الوقت، أصبح الألم يزداد أكثر فأكثر من دون أن تُبيّن الفحوص وجود مشكلة معينة. حتى أن بعض الأطباء شخّصوا المشكلة على أنها ناتجة من فيروس عادي، ووصفوا له مسكنات الألم للتغلب على الفيروس. لكن الوضع زاد سوءً مع الوقت بحسب شريف، فـ بدلًا من أن يخف الألم، صار يزيد حتى أصبح أكثر بـ ٤ أو ٥ أضعاف وبشكل بات من الصعب تحمّله.

حتى أنه امتد إلى ذراعي ولم تعد الأدوية تفيد شيئًا. لم أعد قادرًا

على النوم ليلًا من شدة الألم الذي ترافق لاحقًا مع ألم غريب في الرأس لا يُحتمل وارتفاع في الحرارة.
ولأنني لم أعد أقوى على تحمّل هذه الآلام أكثر، قررت التوجه إلى طبيب آخر، لكنه كان طبيبًا اختصاصيًا في العضلات، فعجز عن تشخيص الحالة ونصحني بالتوجه إلى طبيب صحة عامة طلب مني إجراء فحوص للدم وصور، ولكن النتيجة كانت دائمًا بتشخيص المرض على أنه ناتج من فيروس.
كنت أتألم بشكل غير طبيعي ولا أنام، وعندما أخبرني آخر طبيب أنه فيروس ثُرت غضبًا وطلبت منه إجراء المزيد من الفحوص الدقيقة للتأكد من النتيجة، خصوصًا أنني كنت قد قرأت في فحوص الدم أن معدلات الكريات البيض لدي مرتفعة جدًا.
في هذه الحالة قد يكون السبب خللًا في جهاز المناعة، كما يمكن أن يكون أكثر خطورة كـ«اللوكيميا» التي كنت أفكر باحتمال إصابتي بها.
عندها طلب الطبيب المزيد من الفحوص الدقيقة، وعندما رأيت طبيبتين تدخلان إلى غرفتي في المشفى وقد ظهرت على وجهيهما علامات تُنذر بوجود مشكلة، قلت لهما مباشرةً إنني مصاب بسرطان الدم، فأكدتا لي ذلك إلا أن هذا الخبر، وعلى الرغم من مدى صعوبته لشاب في مثل سن شريف مفعم بالحيوية ويضج بالحياة، لم يسبب له مشاعر الخوف واليأس، بل أشعره فقط

بالانزعاج من الوقت الجميل من حياته الذي قد يضيّعه في مكافحة المرض، أعشق الحياة وأحبها بفرحها وسعادتها، وهذا بالنسبة إليّ هو العلاج الأكثر فاعلية للتغلّب على المرض. قد يدوم العلاج فترة طويلة، ولم أنزعج إلا لأنه سيعطّل حياتي ولن أتمكن خلال هذه الفترة من أن أعيشها كما أحب. لذلك اعتبرته مضيعة للوقت من دون أن أخشى الموت.

بداية التحدي بقرار الحياة أو الموت

منذ اللحظة التي عرف فيها شريف أنه مصاب بسرطان الدم، اتخذ قرار خوض التحدي ومواجهة المرض بكل قواه من دون تهاون.

فهو يعشق الحياة، وكان يعلم جيدًا أن اليأس والاستسلام سيقودانه إلى الموت. ومع اتخاذه هذا القرار، لجأ أولًا إلى حلق شعره كاملًا مما أثر فيه فراح يضحك وهو ينظر إلى نفسه في المرآة بمظهره الجديد. فبالنسبة إليه، كانت هذه خطوة مهمة لا بد من القيام بها ليستبق الأمور ولا تتغلب عليه مشاعر اليأس عند رؤية شعره يتساقط مع بدء مرحلة العلاج.

عن ذلك يقول شريف: «لم أشأ أن أؤمّن للمرض اللذة بأن يُسقط شعري. اشتريت قبعات مميزة تحمل معاني القوة والسلام لأنني أردت أن أشعر بالقوة في مواجهة المرض. وبعد يومين بدأت

بالعلاج الكيماوي فيما اعتبرته مجرد مزاح ويمكن التغلب عليه بسهولة.
كنت أفكر أنه مجرد دواء كباقي الأدوية. وكنت أضحك كثيراً لأعالج نفسي. كما كنت أعتمر القبّعات المميزة وأضع الوشاحات حتى لا أرى شفقة الناس التي يمكن أن تجعلني أضعف. فنظرة الناس إلينا هي التي تقوّينا أو تضعفنا، لكننا نحن بأنفسنا يمكن أن نحددها ونختار كيف يمكن أن تكون بحسب تصرفاتنا وحالتنا.

المزيد من القوة والتمسك بالحياة بفضل المحبين
مما لا شك فيه أن للمحيط دورًا مهمًا دائمًا في دعم المريض وجعله أكثر اندفاعًا في مواجهة المرض. وعلى الرغم من أن شريف كان قويًا منذ طفولته، فإنه يعترف أن الأشخاص الذين من حوله ومحبيّه مدّوه بالقوة، إضافة إلى معنوياته المرتفعة أصلًا.
فأفراد عائلته وأصدقاؤه وأحباؤه أعطوه سببًا إضافيًا ليعيش ويتمسك بالحياة، ولولاهم لما كان هناك أي معنى لحياته، بحسب قوله. «عندما شعرت بمحبة كل من حولي، صرت أكثر تمسكًا بالحياة.
لا شك في أن العذابات كانت كثيرة خلال المرض، لكنني كنت سعيدًا لأنني أظهر قوتي للجميع وأقوّي نفسي بذلك. فقد استمررت بالخروج والمرح كما هي عادتي حتى لا أتأثر بالمرض

ولا أدعه يتغلّب عليّ. لكنني أعترف أنني في مرحلة من المراحل شعرت بالتعب من كثرة الجهود التي كنت أقوم بها في مكافحتي للمرض وحتى لا أضعف أمامه.

لم أكن أهدأ وكنت أصر على متابعة حياتي بشكل طبيعي، وفيما زال ألم ساقي وكنت قويًا من الناحية النفسية، إلا أنني تعبت ثم بدأت ألاحظ أن قدراتي الفكرية تراجعت ولم أعد قادرًا على التركيز، وقد أزعجني ذلك كثيرًا. مرضت كثيرًا لأن مناعتي كانت ضعيفة وقد دفعت ثمن إصراري على المواجهة بكل قواي غاليًا حتى وصلت إلى حافة الموت مرارًا.

رغم نصائح الأطباء الدائمة لي أن أهدأ وأرتاح، كنت دائمًا أصر على المرح والضحك والخروج ومتابعة حياتي وكأن شيئًا لم يكن حتى لا يتغلّب عليّ المرض، وهذا ما أتعبني أكثر.

إصرار على المواجهة رغم التحديات الصعبة

يذكر شريف من ضمن التحديات التي واجهته في مرحلة المرض يوم عانى نزفًا حادًا في يوم العيد، فأمكنه تحمّل حالته والألم حتى لا يفسد على العائلة فرحتها ليلة العيد. قرر عندها أن يؤجل استشارة الطبيب، وفي اليوم التالي توجهت العائلة إلى الجبل واستمر النزف بقوة.

بدأ التعب والإرهاق يغزوان ملامحه فيما بقيت الابتسامة على

وجهه حتى لا يظهر للآخرين انزعاجه. لكن عندما ارتفعت حرارته إلى الـ ٤٠ وانخفض مستوى ضغط الدم لديه بشكل كبير، ساءت حالته كثيرًا. وبحسب الأطباء، لو تأخر شريف ساعات قليلة بعد لكان فارق الحياة.

أما المرة الثانية التي واجه فيها الموت، فكانت عند إجرائه عملية زرع نقي العظام. فقد أُدخل عندها إلى المشفى ووُضع في غرفة معزولة ليبقى فيها ٤٠ يومًا

خضع لعلاج كيماوي قوي يقضي على نقي العظام وتمت الاستعانة بمتبرع. عندها ظهرت صعوبات في تأمين المتبرع المناسب بما أن دم أفراد العائلة لم يكن مناسبًا بنسبة ١٠٠ في المئة مما زاد الأمور تعقيدًا.

إذ يجب أن يكون الدم متقاربًا بنسبة ١٠٠ في المئة لرفع معدلات نجاح العملية، ولم يكن معتمدًا الاستعانة بمتبرع يتقارب دمه مع المريض بنسبة ٥٠ في المئة فقط إلا منذ فترة قصيرة ولا تعتبر النتيجة مضمونة.

ويقول شريف: «قررت المحاولة، وأُخذت الخلايا الجذعية من دم أخي (١٩ عامًا) وإن لم يكن دمه مطابقًا بنسبة ١٠٠ في المئة.

وصحيح أن نسبة الشفاء في هذه العملية الدقيقة هي ٨٠ في المئة، إلا أن المشكلة تكمن في المضاعفات التي تحصل بعدها، خصوصًا أنها تتطلب خفض المناعة إلى أدنى المستويات. والمشكلة

الكبرى أيضًا في أن دم المتبرع قد لا يتناسب مع دم المريض.
شخصيًا، عانيت نوعين المضاعفات الأكثر صعوبة التي تترافق معها. فبعدما خضعت للعملية وكنت سأخرج قريبًا، شعرت بعدم الارتياح وأُصبت بعارض في الكليتين، فصار وزني يزيد ٣ كيلوغرامات كل يوم وتسمّم دمي وشعرت وكأني سأموت، وقرأت أن نسبة الوفاة على أثر هذه الحالة هي ٨٠ أو ٩٠ في المئة.
تجمّع الماء في جسمي، وكانت حالتي صعبة للغاية حتى أن الأطباء أنفسهم رأوا في شفائي معجزة أمام كثرة الحالات التي عاينوها. لكن قوة إرادتي ساعدتني مرة أخرى وأنا مقتنع بأنها أساسية للتغلب على المرض، إلى جانب الإيجابية والتفاؤل.
لذلك لم أفقد الأمل ولو للحظة. بالنسبة إليّ، يكفي أن نترك وميض أمل في قلوبنا لنتمكن من تخطي أصعب الحالات. فعلى الرغم من أن احتمال شفائي لم يتخطَّ الـ ١٠ في المئة حينها فقد شُفيت. وحتى بعد هذه الحالة أُصبت مجددًا بمرض آخر مع مضاعفات صعبة وبقيت شهرين في المشفى بدلًا من ٤٠ يومًا، لكنني استمررت في الضحك والمُزاح وسماع الموسيقى.
كنت أنام وأحلم بالبحر والسماء، فيدخل الفرح إلى قلبي وحياتي كنت ألعب بلايستيشن مع العاملين في المشفى لتمضية الوقت، حتى في الأوقات التي كنت أتألم فيها. ولكثرة الأمل الذي بقي في قلبي، كثر يقصدونني للاستفادة من هذه الإيجابية التي أتمتع

بها.
أعترف أنني في المرة الأخيرة التي مرضت فيها بعد العملية شعرت وكأن الموت قريب عندما أُصبت بـذات الرئة وكاد ذلك أن يقتلني مما هزّني بشدة وأثر فيّ... وكأنها كانت صفعة. شعرت بمدى ضعفي فقررت أن أتحرك وأنتفض لأنهض مجددًا فشُفيت خلال يومين وعرفت أهمية الإصرار والإرادة.

اليوم... بعد رحلة مع المرض
صحيح أن الضحكة لم تفارق وجه شريف في أصعب لحظات المرض، إنما كأي مريض يواجه السرطان، من الطبيعي أن يذكر مرحلة ما قبل المرض وما بعده لما ينجم عنه من تغييرات لديه أو في حياته وشخصيته حتى
فبحسب شريف: قيمي في الحياة تغيّرت، وكذلك أولوياتي، فمنها ما ترسّخ أكثر فأكثر. اليوم لم يعد المال يعني لي أو يهمني. أكتفي بالقليل منه طبعًا، لكن يهمني أكثر أن أعطي. كل ما أرغب به اليوم هو أن أؤسس عائلة وأن نعيش حياة متواضعة وننعم بالصحة.
لطالما أحببت أن أساعد الآخرين، لكن حماستي لذلك زادت الآن أكثر من أي وقت مضى. أحب العطاء ولو بضحكة وابتسامة فأُعطي الأمل لمن أجلس معهم وأنشر الفرح حولي.

وأعتقد أنني نجحت في مواجهة المرض أكثر لأنني كنت مقتنعًا بأن الموعد لم يحن قط، وبأن الله يريد أن يبعث برسالة من خلالي لأساعد الآخرين... كنت أعرف أنني لن أموت وسأقف على قدميّ لأنشر الفرح والأمل لدى الآخرين، وأُركز على دور الإيجابية في التغلب على المرض.

فالسرطان كلمة لها وقعها في أذهاننا جميعًا تحمل في جنباتها الكثير من الذكريات المؤلمة لأشخاص عاشوا بيننا ورحلوا. وفي غمرة الحزن، نسي المجتمع مكافأة الأبطال الناجين الذين تفوقوا على المرض بالأمل وقوة الإرادة والعزيمة.

وبدلًا من مكافأتهم بعد العودة منتصرين من حربهم الطويلة التي دفعوا فيها الكثير من الجهد والعناء والصبر . يتم استقبالهم بأفكارٍ خاطئة وتعميماتٍ عشوائية لا أساس لها من الصحة ويجردون من حق الحياة بعد أن استحقوه بجدارة.

حول الناجين من مرض السرطان تقول الدكتورة نجمة العطيات مساعد عميد كلية التمريض في الجامعة الهاشمية واختصاصية السيطرة على آلام السرطان للنشرة الشبابية على راديو البلد «مرض السرطان ليس مميتًا ولا قاتلًا وإنما يمكن السيطرة عليه، المرضى الناجون أي مريض يشخص بالسرطان، من اللحظة التي يشخص فيها بالسرطان فهو يعتبر أيضًا من ضمن الناجين؛ فهو بجميع المراحل من لحظة التشخيص حتى الوفاة يعد من الناجين».

سليمان شاب يعمل في المزارع في منطقة الأغوار يقول عن تجربته مع المرض «كانت إنفلونزا وارتفاعًا في درجة الحرارة؛ استمرت تقريبًا لخمسة عشر يومًا، وبعد دخولي المشفى، تبين أني أعاني سرطان الدم الحاد، وأتذكر أن الطبيب قال لي أنت بحاجة لعلاج سريع. مباشرة ذهبت إلى مركز الحسين للسرطان وتلقيت علاجي هناك وبعد ثلاثة شهور، أجريت عملية زراعة لنخاع العظم بعد العلاج الكيماوي والحمد لله أتممت سبع سنين بعد الزراعة».

أما أمل، وهو الاسم الذي اخترناه لها بعد طلبها عدم الإفصاح عن اسمها الحقيقي؛ فهي أيضًا طالبة جامعية حديثة التخرج حدثتنا عن تجربة دراستها الجامعية خلال فترة علاجها من سرطان المبيض، والتحديات التي واجهتها خلال هذه المرحلة من حياتها. تقول أمل «تأثرت نفسيتي كثيرًا في البداية وبعد ذلك وكلت أمري إلى الله، وخضعت للعلاج الكيماوي بنفسية إيجابية وكنت أخضع للعلاج الكيماوي وأضطر للذهاب إلى الجامعة وتقديم امتحاناتي وأنا بوضعٍ غير طبيعي، كان بمنزلة التحدي بالنسبة لي». واستطاعت أمل أنّ توفق بين دراستها وخضوعها لجلسات الكيماوي، وهي الآن تمارس حياتها العملية بشكل ميسر بعد التخرج.

ويمكننا أن نصف المشاعر التي يمتلكها الناجي قبل الشفاء وبعده، بأنها مشاعر مختلطة من الخوف والقلق والغضب والاكتئاب

أحيانًا، تعطي الإنسان شعورًا بعدم الأمان وفقدانه لحياته. إلى أن يصل – بإذن الله تعالى – إلى مرحلة الشفاء، المرحلة التي يخرج الإنسان بها بعد شفائه ببعض المشاعر السلبية التي لا يستطيع التخلص منها بسهولة . مثل التجربة القاسية التي قد مر بها سواء بالعلاج الكيماوي أو بالأشعة أو حتى بالعمليات التي قد خضع لها.

حيث يعاني المريض خلال فترة العلاج التكلفة المالية المرتفعة بالإضافة إلى الاستغناء عن مصدر الرزق الرئيس، فيصبح هم توفير عمل جديد بعد العلاج همًا آخر يضاف إلى همه.

وفي هذا الصدد يقول سليمان «إن الأحوال المادية أثناء مرحلة العلاج وما بعدها كانت سيئة للغاية، كوني مزارع وقد أصبت بالمرض في باكورة الموسم الزراعي».

تجيب مسؤولة قسم الرعاية النفسية في مركز الحسين للسرطان الدكتورة أمينة التميمي عن أهمية دور شبكة العلاقات الاجتماعية في مساعدة الناجي من السرطان لتخطي مرحلة ما بعد الشفاء «إن وجود شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية والتي تتمثل بالأهل والأقارب والأصدقاء والمحبين يقلل من الانفعالات النفسية السلبية، وبالتالي تساعد مريض السرطان على تقبل مرضه، وأن يواصل العلاج بطمأنينة أكثر من غيره من المرضى الذين يفتقرون إلى مثل هذه الشبكة القوية من العلاقات الاجتماعية».

وهذا ما أكدته أمل التي تجد أن ما قدمه أقرباؤها وأصدقاؤها لها، ساندها خلال مرحلة ما بعد الشفاء، ووجه كل من سليمان وأمل رسالة لكل شاب وشابة أنهوا فترة العلاج، مطالبينهم بالتحلي بالأمل وقوة الإرادة والتفاؤل.

خلاصة القول، إن تجربتهما التي تعد نموذجًا للعديد من الحالات مفادها: أن الضربة التي تقصم الظهر قد تقويه أيضًا.

فالإرادة والأمل والتفاؤل هي سبب في سعادة الكثير من الأشخاص، وبالإيمان بهم يستطيع أي مريض أن يتغلب على مرضه من خلال حلمه الذي يريد أن يصل إليه، وفي ذكرى اليوم العالمي للسرطان والتي تهدف إلى رفع الوعي بخطورة المرض ودعم الأطفال المصابين للتغلب على المرض.

هناك بعض الأطفال تحدوا المرض اللعين، وتخطوا كل الخوف الشديد والشعور بالموت في كل لحظة.

الطفلة «لبنى»، تبلغ من العمر ١١ عامًا، والتي قدر الأطباء نسبة شفائها من مرض سرطان الدم ضعيفة للغاية، بعد تعرضها لمضاعفات غير متوقعة، استطاعت بقوة إرادتها التصدي للمرض وإجراء عملية زراعة نقي العظام بشكل ناجح.

قوة إرادة لبنى تمثل قصة يتم سردها للأطفال المصابين الجدد لدعمهم وتشجيعهم لمواجهة المرض.

الطفل أحمد عماد، الذي يبلغ من العمر ١٣ عامًا، تحدى محنته

التي بدأت في مشفى ٥٧٣٥٧ لعلاج السرطان، إلى منحة إلهية، استغلها في إظهار إبداعه الفني، الذي ولد من رحم المعاناة.
يعد الرسم هو نقطة التحول في مجرى حياة أحمد، والتي أصبح فيها مرضه مجرد عرَض جانبي، لا يثنيه عن تنظيم معارض فنية للوحاته التي انتشرت في دمياط والقاهرة، وعدد من المحافظات، حتى أنه يؤكد أنه على أعتاب تنظيم معرض كبير في مكتبة مصر بدمياط، وسيشارك فيه ٣٠ فنانًا.
وبالفعل استطاع أحمد تحدي المرض بالرسم، وتم شفاؤه بعد رحلة طويلة مع المرض تغلب عليه فيه.
محمد عبد الحميد، البالغ من العمر ١٠ أعوام، كان مريضًا بـ«لوكيميا ليمفاوية» حادة، وبدأت رحلته مع العلاج الكيماوي، وبعد ألم مكثف في كل أجزاء جسده، استطاع بعد ٣ سنوات من العلاج، أن يقضي على السرطان ويطرده تمامًا من جسده.
ويعد المحيطون بمريض السرطان، إما أن يسهموا في شفائه أو العكس
«بفضل الله أولًا ثم الأشخاص المحيطين بي وخاصة أسرتي وبالذات زوجتي التي كان لوجودها إلى جانبي ودعمها المستمر لي بأصعب ظروفي الأثر الكبير والذي ساعدني على تخطي السرطان الذي أصابني بأولى درجاته» هذا ما قاله الحاج أبو إيهاب...
تنهدات انبثقت من وجهه إلا أن وجود زوجته بهذه اللحظة ومدى

الاهتمام التي تقدمه له السبب الرئيس في تحمله للمصاعب التي ترافق المرض.

يعد المرض من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان، وخاصة إذا كان هذا المرض أمل الشفاء منه ضعيفًا، فإن اليأس يجتاح الإنسان إلا أن هنالك حالات كثيرة مما أصيبت بالسرطان بفضل الإيمان وأخذ العلاج والدعم النفسي المحيط بها تغلبت على المرض، حالات كثيرة أصيبت بالسرطان ونجحت في تخطي هذه المرحلة.

ويضيف أبو إيهاب أن مجرد معرفة الإنسان بإصابته بالسرطان فهو يشعر بالخوف وأن حياته ستنتهي عما قريب، بالرغم من أن هناك حالات يتم شفاؤها بسهولة ولكن الناس المحيطين بنا إما أن يعملوا على زيادة ثقة المريض بنفسه أو خلخلة ثقته بنفسه.

ومن المعروف، أن دور الثقة والمساندة في عملية العلاج مهم جدًا في شفاء المريض، إلا أن الكثيرين لا يساندون المريض، والأفضل ألاّ يراهم وألاّ يزوره، ولكن أحمد الله على عائلتي وبالدرجة الأولى زوجتي التي ساندتني ووقفت إلى جانبي ليس فقط بوجودها المادي بل بدعمها المعنوي وهو الجانب الأهم.

وتؤكد أم مصعب أهمية تواجد الدعم من قبل الأفراد ويعد أمرًا مهمًا في مرحلة العلاج، وخاصة الشخص القريب جدًا من المريض، فزوجي ساعدني جدًا من خلال تعامله معي ومساندتي وأنا آخذ العلاج الكيماوي، من أصعب اللحظات التي يتعرض لها المريض

وهو فاقد شعره ونظرة الآخرين له، فالشخص قد يتحمل هذا المنظر ولكن الناس قساة بنظراتهم بدون أي تعليق.
وهنالك من يلجأ إلى أسلوب سرد التجارب التي مرت بأصدقائه والنهاية ألا وهي الموت هذه الفئة الأولى من الناس، والفئة الثانية يدعمون المريض بالكلام وتقوية عزيمته وهم مهمون حقًا للمريض.
المريض يحب أن يستمع للكلام المشجع والمطمئن ولا يرغب برؤية الناس يبكون حوله، في أصعب المراحل التي مررت بها وأنا فاقدة لشعري كنت أبحث عن كلمات الاطمئنان والتخفيف عنه، والعائلة والأصدقاء يلعبون الدور الأكبر في تحسين نفسية المريض وخاصة الزوج والأصدقاء المقربين، فالكلام المشجع حسب قول الطبيب إنه يزيد من مناعة المريض؛ لأنه يحسن من نفسيته وتزداد قدرته على مقاومة المرض والتجاوب مع العلاج.
فهنالك علم يسمى «آداب التخفيف عن مرضى السرطان»، والذي كان عملًا رياديًا للدكتورة بيرنادين هيلي، التي عانت سابقًا هذا المرض الخبيث.
فتقول إن سيدة كانت تواسي صديقتها المريضة، بالقول: «تبدين رائعة، إنه لأمر مدهش أن يبدو المرء جميلًا وهو يُحتَضَر».
وفي مثال آخر، تقول هيلي إن سيدة أخرى كانت تزور صديقتها المريضة، فبدأت تحسس على شعر الأخيرة، وسألتها: «هل هذا

شعركِ الطبيعي، أم أنكِ ترتدين شعرًا مستعارًا؟»
وتقول هيلي إن هذه العبارات لا يمكن أن تنتمي إلى لائحة سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان.
وتؤكد هيلي أن مثل هؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونوا أكثر حساسية، إذا ما تخيلوا أنفسهم في موقع المرضى، مشددًا على ضرورة أن يكون السؤال الأول الذي يخطر ببال الفرد قبل الحديث لمريض السرطان: «إذا ما كنت مريضًا بهذا المرض، فبماذا أريد أن يواسيني الناس؟»
وتقول هيلي إن أفضل ما يمكن أن يبدأ به المرء هو الحنان، حيث يمكن توجيه عبارات مثل: «أعتقد أنك تبدو رائعًا، كما يجب أن تعلم أنني أهتم لأمرك كثيرًا، وأحبك وسأبقى دومًا إلى جانبك.»
وتضيف هيلي أنه من المهم الاستمرار في طرح عبارات التشجيع، سواء الشخصية أو عبر رسائل قصيرة، مثل: «أعلم أنك قادر على قهر المرض، فالإصابة به ليست بالأمر السهل أبدًا، وعليك أن تعلم أنك قوي جدًا».
وتحذر هيلي من إطلاق العبارات بدون تفكير للمرضى عامة، ولأولئك الذين اكتشفوا إصابتهم بالمرض حديثًا.
وتؤكد هيلي ضرورة حذف بعض المفردات السلبية من قاموس سلوكيات التخفيف عن مرضى السرطان، مثل أن هذا المرض «خبيث» لا يشفى، وأن هذه هي «المحطة الأخيرة» في حياتك،

و«لا أمل من شفائك».
وفي النهاية، تقول هيلي: «إذا لم تملك الكلمات المناسبة للتخفيف عن المريض، قم بأمور بسيطة، كعناقهم بحنية، أو إرسال رسالة قصيرة وتكتب فيها عبارات، مثل: نفكر بك طوال الوقت، ونثق بقوتك».
من ناحية ثانية، تؤكد شيلي لويس، التي أصيبت بسرطان الثدي، صحة وأهمية هذه النصائح التي تقدمها هيلي، حيث تقول: «جميع من سيأتي للزيارة، هم من الأهل والأصدقاء، وهم إن تلفظوا بأي كلام جارح، فهم لا يقصدون ذلك، لأن هدفهم الرئيس هو التخفيف عن المريض، الذي لا يتقبل أي شيء بسهولة».
وتضيف: «أعتقد أنه من المهم أن يصغي الزوار لمريض السرطان بدلًا من التحدث طوال الوقت».
عندما يصاب الأشخاص الذين يعانون أمراضًا مستعصية بحالة نفسية صعبة تحتاج إلى طريقة تعامل معينة، وخصوصًا من كان مصابًا بمرض «السرطان»، إذ يتحمل الأهل العبء الأكبر من هذه الأمراض لشدة حساسية المريض إزاء مرضه.
فعندما يعلم مريض السرطان بمرضه وتظهر ردود فعل أهله المختلفة، وتبدأ التساؤلات عن كيفية مواجهة هذه الظروف الجديدة التي ستؤثر بشكل كبير في حياتهم الخاصة، ولعل أكثر ما يجعل الأمر محتملًا هو الإيمان بقضاء الله وقدره الذي تمتاز

به المجتمعات المتدينة.
يرى مختصون أن مرضى السرطان باختلاف أنواعه، «ترتفع نسبة إصابتهم بالاكتئاب إلى أربعة أضعاف عن معدل الناس الطبيعيين»، لذلك يجب أن يتم التعامل مع المصابين بهذا المرض بحذر شديد، لأن هناك مرضى حساسين جدًا، وهنا تتأكد أهمية دور الأسرة والأهل في رفع معنويات المريض، وتحسين نفسيته.
لا تنسى إسلام خصاونة ردة فعلها القوية حينما علمت بمرض والدها، فتقول «آخر ما كنت أتوقعه، أن يصيب السرطان أغلى شخص في حياتي، فلطالما كنت أسمع عنه، وأتأثر كثيرًا، عندما أسمع أي حالة من حالات هذا المرض، لكن لم أتخيل يومًا أن هذا المرض سيدق بابنا، ويصيب أبي على وجه التحديد».
وتضيف أنها عندما علمت بمرض والدها، جلست يومين لا تراه، ولا تحدثه، ولم تكن تملك سوى البكاء، والبكاء فقط، ولا تريد مشاهدة والدها سقيمًا تحت وطأة المرض.
لكن، كان لا بد لإسلام من رؤيته والوقوف إلى جانبه، وتقول إن ما هزها أكثر هو ردة فعله الإيجابية، في تحديه للمرض: سرطان في الغدد الليمفاوية.
وحول هذا الموضوع، يتحدث العشريني فيصل سليمان، الذي كان يعاني مرض السرطان في الدم «اللوكيميا»، منذ أكثر من سبعة أعوام، وشفي منه تمامًا، فيقول»الحمد لله، كانت تجربة

قاسية جدًا على المريض وعلى أهلي، وخصوصًا والدتي التي كانت «تذبل» أمامي، ما جعلني أفكر فيها دائمًا، وأسأل نفسي: كيف لي أن أكون قويًا أمامها، وأنا ضعيف ولا حول لي ولا قوة؟»

ويذكر كيف كان الأطباء يطلبون منه أن يتمالك أعصابه، ويقنعونه أن هذا المرض ابتلاء من الله سبحانه وتعالى، ويطمئنونه أنه سيشفى منه بإذن الله، إن هو حافظ على قوته النفسية، وسعى إلى تخطي المرض والألم بعزم وقوة.

ويقول من ناحية أخرى، فإن الأطباء والمعالجين النفسيين كانوا ينصحونه في مشفى الحسين للسرطان، أن يشارك من حوله ألمه ومخاوفه وأفكاره، حتى يخفف عن اكتئابه ويشعر بالراحة النفسية.

ويبين سليمان أن من لا يشارك أقرباءه وأصدقاءه همّه وضعفه وقوته معًا في هذا المرض، فسيجد نفسه في دائرة ضيقة، ولن يصل إلى الراحة المطلوبة التي تساعده على الشفاء.

ويضيف سليمان «مريض السرطان عليه أن يعلم أن الصدمة باختلاف أنواعها تبدأ عادة كبيرة جدًا، يصاحبها الخوف والقلق والغضب، والرفض من المريض ومن أفراد عائلته، وتستمر هذه الحالة وقتًا طويلًا قبل أن يتعود عليها الجميع».

ويرى الاختصاصي النفسي د. محمد حباشنة، أن مرضى السرطان ترتفع نسبة إصابتهم بالقلق والاكتئاب إلى أضعاف معدل الناس

الطبيعيين، داعيًا إلى التنبه إلى أعراض الاكتئاب عند المصابين، لأن ذلك يتسبب في مضاعفة حالة الاكتئاب لدى المريض، فيما النفسية الجيدة تخفف عن المريض وتسهل عليه.

ويبين حباشنة أن على الأهل أن يشعروا مريضهم بأنهم يتفهمون المرض، وأن يحاولوا حثه على التشبث بالعزم والإيمان الذي يساعده على الشفاء.

ولأن مرضى السرطان يعانون الكثير من الألم، علمًا بأن الألم الشديد في حد ذاته يزيد من شعور المريض بالضعف والوهن، فمن واجب الأهل أن يساعدوهم على تحمل هذا الألم وتخطيه من خلال الدعم المعنوي المستمر.

ويشير حباشنة إلى وجود قسم للرعاية النفسية والاجتماعية لمرضى السرطان في مركز الحسين للسرطان، يتم فيه عمل دورات ورحلات وحفلات لدعم المرضى وذويهم، وتوعيتهم بكيفية التعامل مع المرض، لأن ذلك جزء أساسي في جعل المريض أكثر تكيفًا مع مرضه وأكثر تحملًا له، وأكثر عزيمة على مقاومته، وربما على الشفاء منه.

ويؤكد الاختصاصي الاجتماعي الأسري د. فتحي طعامنة أهمية العامل النفسي للمريض في مقاومته للمرض، حيث يعتمد ذلك بشكل أساسي على المريض، وعلى المحيطين به، من الأهل والأصدقاء.

ويرى أن دور الأسرة مهم للغاية في رفع معنويات المريض، وذلك

من خلال عدم الحديث المتكرر عن المرض والموت، ومحاولة ذكر قصص الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض وشفوا منه، وكذلك عدم إشعاره أنه مصاب بالمرض، والتعامل معه بصورة طبيعية.
ويبين طعامنة أن المسؤولية الكبرى تقع على الأهل الذين عليهم التواصل مع الطبيب والاستماع إليه، واتباع نصائحه وإرشاداته، وعليهم أن يتحلوا بالصبر وقوة التحمل، وأن لا يتذمروا أمام المريض، ولا أمام زملائه، حتى لا يشعر هذا المريض بأنه بات عبئًا على الأسرة.
في حين، يرى اختصاصي علم النفس والسلوك د. محمد مصالحة أن المريض يصاب بحالة من الاكتئاب والقلق، مهما حاول الشخص أن يخفف عن نفسه، لذلك فهو بحاجة إلى مساعدة من الطبيب النفسي، ومن أهله، لمعرفة كيفية التعامل معه.
ويشير إلى أنه في حال كانت الحالة المرضية مستعصية، تصبح حالة المريض النفسية أصعب بكثير، ما يجعل المرضى يحتاجون إلى متابعة دائمة، وإلى تدخل الطب النفسي لتخفيف المعاناة عن المريض.
ويؤكد مصالحة أن العامل الأهم الذي يلعب الدور الأكبر هو شخصية المريض، ملفتًا إلى أن هناك مرضى حساسين، ومنهم المهزوزون، والكثير منهم عرضة للكآبة، وبناءً عليه يتم التعامل مع كل حالة بخصوصية.

ويلفت إلى أن هناك حالات لمرضى يستوعبون إصاباتهم بمرض السرطان، فلا يهربون منها، ويتعاملون مع المستجدات بعقلانية، وهناك حالات أخرى لمرضى يبدون تذمرًا من تعامل الآخرين معهم، ما يجعل حالتهم النفسية أسوأ، تجعلهم يشعرون وكأنهم سيموتون في أي لحظة.

أحد مرضى السرطان يقول «ياسين محمد»

حكايتي باختصار.

«كنت إنسان بريء جدًا بيلعب كورة في الشارع وخروجته النادي لا يعرف يعني إيه مشاكل ولا كان فاهم أي حاجة حتى ستايل لبسوا كان ستايل طفل حب بنت وفضل مخبي عليها وقالها بعد كتير قالتله يابني إنت عيل رغم إننا قد بعض وإيه لبسك ده وشعرك إللي جايبه على جمب ده من هنا بدأت كل حاجة تتغاير شكلي لبسي شعري صحابي خروجاتي بقيت بتاع سهر وبنات واتعرفت على شلة كلهم كدة ومشاكل بقيت كتير أوي بس كان باين عليا إني مش زيهم الكل لاحظ التغير ده... البنت رجعت تاني بعد ما ياسين احلو وبقى صايع مش طيب بس رفضت أكمل حياتي أستمريت كدة سنة لحد ما بعدت عن الشلة دي ودخلت وسط ناس تانية عرفت يعني إيه إن مفيش خير فعلًا بيعملوا كل حاجة بس على كبير بقى وأنا بتفرج لحد ما قبلت بنت تانية وحبتها بس هي طلعت أوحش من كل ده ضمرتني فعلًا

حبتها بكل صدق ووجعتني بكل سهولة بقيت بشرب سجاير
دخلت في طرق مش طرقي حفلات سهر شرب كله في يوم بطني
وجعتني أوي وجع مش طبيعي روحت ١٠٠ مستشفى وكله
يقول قولون... فضلت كدة ٦شهور ناس كتير دخلة حياتي حبتهم
أوي بصدق ضايعت معاهم وقت كبير لحد ما الوجع بيزيد
أوي مكنتش مستحمل شكلي بيتغير بخس أهلي فاكرني مدمن
روحت المستشفى رجعت الدكتور قال هيتحجز كنت مرعوب
عملت إشاعة ماقطعية بالسبغة وظهر إن في انسداد معوي أول
كلمة نتقط بيها لما عرفت إني داخل عمليات أشهد أن لا إله إلا
الله هتوحشني يا بابا وشفت صورة جدي وجدتي الله يرحمهم
قدامي دخلت وخرجت بعد ٨ ساعات قالو هيموت كمان ساعة
وإحنا أخدنا عينة نحللها نعرف إيه إللي في بطنه ده طلعت
العينة «سرطان»... أيوة سرطان انتشرو مرحلة تالتة ومتأخرة جدًا
وهاخد كيماوي وشعري هيقع وكل حاجة اتغيرت كل الناس في
الأول كانوا معايا يوم بعد اتنين أصبحت أنا والوجع والسرطان
والكيماوي أصدقاء وتخلي الجميع قالولي إنت ميت خلاص قالولي
فين شعرك إنت حواجبك فين يابني وتغير اتعيرت بمرضي كتير
أوي وبشكلي صحابي بعدوا عني وقالوا عليا أسوأ الكلام رغم إن
كلهم عيوب ومفيش حد فيهم كويس وجعوني الفترة دي كنت
من غير أم ولا حد من أهلي وصحابي طب إيه جلطة!! سرطان!!!

عملية!!! لوحدك موجوع بتتعاير... موت بقى... لا ربنا معايا وحقي هاخده بالنجاح» أكمل ياسين كلامه «مكنتش أعرف إن ربنا بيحبني لدرجة إنه يبتليني بمرض السرطان ومش كدة بس لا يكشف ليا ناس كتير حواليا أكتشف إن مرضي نعمة أحسن من إني أكون منافق، مينفعش يقولوا علي أي حد عنده كانسر مريض لا ده محارب المريض الحقيقي هو إللي معندهوش إحساس»

وهنا نقول «من أَجَلّ نعم الله على عبده في هذه الدنيا نعمة الصحة والعافية، فإذا ابتلي بفقدها، أدرك بعد ذلك أنه كان في خير عظيم، لعله قصر في حمد الله وشكره عليه.

والابتلاء بالمرض قد يؤثر في مشاعر المرضى تأثيرًا عظيمًا، فبعضهم يغضب بسبب المرض، وبعضهم يتسخط ويحتج، وبعضهم يصاب بنوبات من الاكتئاب، وقد يتطور الأمر في بعض الأحيان إلى أمراض نفسية كبيرة بالإضافة إلى المرض العضوي، وهذا قد يكون جليًّا وواضحًا لدى من ابتلي بالأمراض الخطيرة كالسرطان ونحو ذلك.

علينا أن نراجع هذه المشاعر وألا نستسلم لوساوس الشيطان وللأفكار السلبية، فربّ مرض كان سببًا في دفع الإنسان إلى خير عظيم، فالمسلم الصادق لسانه حاله يقول: «اللهم إني عبدك وابن عبدك وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٌ فيّ حكمك، عدلٌ فيّ قضاؤك»، فمن كان هذا حاله هُدِيَ إلى الرضا واليقين والصبر والاحتساب، بل بعض المرضى علم غيره دروسًا في الصبر والرضا

وحسن الثناء على الله، فأصبح قدوة للناس في الخير»
«وليحذر المريض من تسلط بعض الأفكار السلبية عليه، فبعضهم إن ابتلي بالسرطان مثلًا، يبدأ يفكر بالموت بطريقة سلبية، فينظر إلى أولاده وزوجته ووالديه ويتصور أنه سيرحل قريبًا عن هذه الدنيا فتتدهور صحته النفسية إلى أبعد حد.
من جميل ما مر عليّ أن رجلًا ابتلي بمرض السرطان فكان بعض قرابته وهم في صحة وعافية ينصحونه ويصبرونه، فقال بعد ذلك: لقد مشيت في جنازة أغلب هؤلاء، فقد توفاهم الله قبله وأمد في عمره رغم مرضه، فالأعمار عند العليم الحكيم جل جلاله، ومن أقوى الأسلحة التي يتسلح بها المريض، أن يكون قريبًا من الله، يشكو إليه همه وألمه، فهو إضافة إلى التداوي في المستشفيات وغيرها، يعلق قلبه أولًا وأخيرًا بالله وهو على يقين تام بـ (وإذا مرضت فهو يشفين).
وعلى من يزور المرضى، أن يكون عاقلًا حكيمًا في كلامه، فإن تكلم تحدّث بخير وحكمة وبالكلام المناسب، فمن الناس من لا يراعي الكلمة المناسبة، ولعله يكون سببًا في تخويف المريض أو تشجيعه على ترك العلاج، وهذا خطأ فادح، وعلى قرابة المريض خصوصًا أن يكونوا بقربه وإعطاءه الأمل في الشفاء»
«والصبر مفتاح الفرج" حكمة نرددها ولكن أغلبنا لا يستشعر معناها إلا إذا تعرض لأزمة، عندها فقط نشعر بأهمية الصبر على

البلاء والرضا بالقضاء الذي لا بد أن يأتي بعده الفرج والجزاء.»
يحكي شاب أنه كان يعمل في صالون حلاقة صغير وكان متزوجًا ولديه طفلين، وفي البداية كان دخله قليلًا، ولكن لأنه كان ماهرًا في عمه، فقد استطاع أن يحصل على عمل جديد في صالون كبير يرتاده المشاهير، وبسبب عمله عرفه كل الزبائن وأصبحوا يطلبوه بالاسم لتصفيف شعرهم، وقد زاد دخله وتحسنت معيشته بشكل كبير
ولكن فجأة وبسبب ارتباط الزبائن به، شعر صاحب الصالون أن وجوده يمكن أن يكون خطرًا على الصالون لأن الزبائن يجب أن ترتبط بالمكان وليس بشخص يعمل فيه، فما كان منه إلا أن طرده من العمل وسحب منه الهاتف الذي كان قد سلمه له، ووجد الشاب نفسه بدون عمل وعنده أطفال والتزامات مادية كثيرة، وحتى أرقام هواتف زبائنه كانت موجودة على الهاتف الذي سلمه لصاحب الصالون.
ولم يعد أمامه إلا أن يعود لعمله القديم في الصالون الصغير ويكيف معيشته على الدخل القليل مرة أخرى، ولكن زوجته بدأت تتذمر بسبب ضيق العيش، وفي أحد الأيام قابل الشاب أحد زبائنه من الصالون الكبير وسأله عن أحواله، فأخبره أنه ترك العمل.
وكانت لحظة فرج، حيث إن الزبون أخبره أن لديه محل فارغ

وينوي أن يؤسس به نشاطًا تجاريًا ولكنه لم يفكر في نوع النشاط، وعرض عليه أن يفتح صالونًا كبيرًا ويجعله هو المدير، وبالفعل بدأ الشاب في عمله الجديد بدخل أفضل، ولكن للأسف بعد فترة قصيرة، أصبح يشعر بالتعب والإعياء من أقل مجهود، مما جعل صاحب العمل الجديد يتهمه بالإهمال وقال إنه بالتأكيد طرد من عمله القديم بسبب إهماله، فطرده أيضًا.

ولما زاد التعب على الشاب، قرر أن يذهب للطبيب، وكانت الصدمة، فقد أخبره الطبيب أنه مصاب بسرطان المعدة وحالته خطيرة ويجب أن يبدأ العلاج فورًا!، شعر الشاب أن الحياة أصبحت مظلمة فهو بلا عمل ولديه أطفال وعليه أن يتحمل أيضًا نفقات العلاج.

وقد فكر الشاب كثيرًا في زوجته وأطفاله وماذا سيفعلون إذا مات، لذلك قرر أن يخضع للجراحة، وبالفعل خضع للجراحة ولكن كان ما زال أمامه رحلة علاج طويلة، ولكن بالرغم من ذلك قرر أن يقاوم ألمه وبدأ يتصل ببعض زبائنه القدامى، وكان بعضهم يطلبه في منزله، وقد استطاع أن يوفر نفقات علاجه.

ولكن للأسف فإن والدة زوجته ظلت تلح عليها أن تتركه لأنه أصبح غير قادر على الإنفاق عليها وسوف يموت، وقد استجابت الزوجة لحديث والدتها وتركت المنزل وذهبت لمنزل أهلها، شعر الشاب باليأس وتمنى الموت حتى يستريح من كل آلامه، وخضع

لعلاج نفسي، ولكن بفضل الله، بدأت حالته تتحسن، وبدأ في مرحلة التعافي من مرض السرطان.

فقرر أن يعود لعمله مرة أخرى ولا يستسلم، وبفضل الله شفي تمامًا من المرض بعد ٨ سنوات، وبدأ في تأسيس مشروعه الخاص من منزله وبدأ في دفع ديونه التي تراكمت بسبب نفقات العلاج، وقد طلبت زوجته أن تعود إليه، فوافق من أجل أن يعود أبناؤه لحضنه، وقد تعلم أن الحياة مليئة بالابتلاء والاختبارات، ولكن الصبر مفتاح الفرج.

فالحياة بأشخاص هم الأكثر ألمًا والأكثر صبرًا كما أنهم أصحاب همم وإرادة حقيقية، مقاتلين من أجل السعادة محاربي الموت وفاتحي قلوبهم وعقولهم للحياة، فهو اليوم العالمي للسرطان هذا المرض الخبيث الذي يختزل هدفه في الموت والتعب والآلام، الذي ترك وراء ظهره ضحايا حول العالم، فمن قلب الحزن والألم عادةً تولد حكايات الانتصار والفرحة.

منى: «أصبت بالسرطان بعد زواجي بشهر.. واتعلمت متكلش مع حد غير ربنا»

وقالت منى: «بعد أن تزوجت منى بشهر واحد، شعرت بأول ألم يضرب ثديي، مما جعلها تدخل في دوامة كبيرة من إجراء الأشاعات والبحث عن سبب مرضها عند الأطباء، حتى انتهى بها المطاف بأول جلسة إشعاع، نتيجة لما تعانيه من آلام «سرطان

الثدي».
وأضافت: صرت أمسك بيده أكثر، أتمايل عليه لأستعيد قوتي منه، فهو زوجي الذي أصبح نصفي الآخر منذ شهر واحد فقط، كنت أراه الدنيا وما فيها»، هكذا تحكي منى قصتها، ولكنها لم تعد تحتمل نظرات شوق زوجها التي تحولت إلى شفقة، فبعد أن ظل أيامًا وراء أيام يخرج لينام بغرفة أخرى، متنافرًا من ملامحها التي تغيرت بسبب عوامل المرض، وشعرها الذي سقط نتيجة لآلام الكيماوي، اختارت هي الامتنان، واكتفت بالصبر، متوكلة على الله وحده شاكية آلامها له، فظلت منى على هذا الحال عامين كاملين تخضع فيهما إلى جلسات الكيماوي، حتى من الله عليها بالشفاء بعد صراع طويل ظلت تواجه فيه «وحش السرطان» بمفردها، وعن ذلك قالت منى: مبقتش بعتمد على جوزي، نظرتي ليه اتغيرت، بس كفاية إنه ما سابنيش لحد دلوقتي»، أما عن اعتمادها فصار على الله وحده.
إسلام طارق تغلب على سرطان الرئة بالابتسامة والتفاؤل»»»
لا يفرق المرض اللعين بين صغير وكبير، لذلك أصاب إسلام طارق، شاب يبلغ من العمر ٢٢ عامًا، والذي بدأ قصته مع المرضى بالشعور بألم في المعدة، الأمر الذي وصفه أحد الأطباء في البداية بأنها نزلة معوية، والاكتفاء بكتابة بعض الأدوية التي لن تحسن حالة إسلام، بل تدهور صحته أكثر وأخذ ينزف من فمه، وبإجراء

فحوصات طبية أخرى، اتضح الأمر وهو أن إسلام مصاب بسرطان الرئة.

وشعر إسلام الطالب بكلية الألسن والمعروف بين أصدقائه بحبه للحياة والسفر والرياضة، بالخوف الشديد، من المرض مما جعله يشعر في البداية باليأس والاستسلام، ولكن بالجلوس مع بعض المرضى من السرطان، والاستماع لتجاربهم، شعر بأنه بمعركة مع مرض لعين، يستطيع التغلب عليه بالصبر والدواء، والتفاؤل والتأكد من إن هناك أمل دائمًا وإن هذه ليست نهاية الحياة، لذلك استطاع إسلام التغلب على المرض.

«إزالة الثدي هو الحل لميرام.. فقدت أنوثتها واختارت الحياة»

أما «ميرام سمير» ابنة الـ ١٧ عامًا، فكانت لها قصة قاسية قد تجعل البعض ييأس من الحياة، لكن كان لها رأي ووجهة أخرى، فبعد اكتشافها أنها مصابة بمرض سرطان الثدي، دخلت في حالة من الاكتئاب لم تتناول فيها أي عقاقير مضادة له وإنما الصبر ودعم أهلها وخاصة والدتها كان عونها للخروج من تلك المرحلة بقرار هو الأصعب والأقسى في حياتها.

فقررت وفقًا لحديث الأطباء استئصال ثديها للتخلص من الإصابة بهذا المرض اللعين، وعلى الرغم من أنها في مقتبل العمر، فإنها قررت أن تقضي على أنوثتها في مقابل أن تعيش وقالت: «من يحبني هكذا فهو يحب روحي ومن يراني قبيحة فهو روحه

قبيحة.»
يوسف جلال حارب سرطان الغدد الليمفاوية بدعم عائلته وروى قصته في كتاب»»
يوسف جلال شاب في العشرينات من عمره، لم يبدأ قط في إعداد مستقبله إلا وداهمه سرطان الغدد الليمفاوية الذي حوله لجسم نحيل وظهور الهالات السوداء أسفل عينيه، والشعور بالضعف وكثرة التعرق ليلًا بشكل ملحوظ مع ظهور ورم صغير في الرقبة، الأمر الذي جعله يشعر في البداية باليأس، لكن بوقوف والده ووالدته وأشقائه، استطاع أن يكون جيشًا لمحاربة هذا المرض بسلاح الأمل.
واعتبر يوسف المرض مثله مثل الأنفلونزا، فأخذ يتناول العلاج، وبدأ يشارك في الجمعيات والمؤسسات الخيرية المعنية بمساعدة مرضى السرطان، مثل مشفى ٥٧٣٥٧، واستمر المرض معه مدة سنتين حتى شفي منه تمامًا، ولذلك قرر أن يروي رحلته مع المرض اللعين من خلال كتاب «المحارب قصتي مع مرض السرطان.
سعاد حسن.. ثلاثة أعوام من محاربة سرطان الثدي»»
لم يخطر على بالي يومًا ما، أن أكون فريسة لمثل هذا المرض، فقد كنت أتمتع بصحة جيدة، ولا أعاني أية أمراض سوى مرض السكري منذ فترة قصيرة، أقضي يومي كأي سيدة عاملة، أستيقظ في الصباح وأذهب لمباشرة عملي الحكومي، ثم أعود إلى المنزل

في الثالثة ظهرًا على أقصى تقدير وأبدأ مهامي كأم تهتم بنظافة منزلها وتجهيز وجبة الغذاء لأسرتها، حتى جاء اليوم المشؤوم.
تحدثت سعاد عن قصة إصابتها بالمرض قائلة: ألم شديد في الإبط والثدي الذي دفعني لاستشارة طبيب متخصص ليخبرني بعد الأشعة والتحاليل اللازمة إصابتي بالمرض اللعين قائلًا: «للأسف عندك سرطان ولازم نستأصل الثدي»، تلك الجملة التي كانت صدمة كبيرة لي ولأسرتي، وبدأنا الاستعداد للجراحة، وبدأنا معها رحلة التخلص من الورم.
ثلاث سنوات هي عمري في مكافحة المرض ومحاولة التغلب عليه، وأنا الآن بالفعل أعيش وسط أسرتي في حذر خوفًا من عودة المرض مرة أخرى، وأقضي كل فترة أسبوعًا كاملًا في إحدى المستشفيات؛ لإجراء فحوصات كاملة للاطمئنان على صحتي، وأدعو الله في كل صلاة ألا أعيش تلك المعاناة مرة أخرى.
«الإرهابي الذي كاد يقتلني» رواية لتوثيق رحلة إيمان قنديل مع السرطان
حياة عادية كانت تعيشها مع أسرتها الصغيرة التي تتكون من زوج وطفلين، وهي تمارس عمل تحبها وهو الصحافة، هذا هو كل ما كانت تملكه الكاتبة الصحفية إيمان قنديل قبل أن يضاف إليهم «هم المرض» الذي اكتشفته بالصدفة في مراحله الأولى، أثناء قيامها بالفحص الذاتي الذي كانت تحرص على القيام به كل

فترة، ولكنها في نهاية شهر رمضان وهي تستعد للاحتفال بالعيد، اكتشفت كتلة غريبة دفعتها للكشف واستشارة الأطباء لتكتشف أنه الورم الخبيث، وكانت وقتها تعيش في دولة الإمارات العربية. «هرجع بلدي أتعالج وسط أهلي» قرار حاسم اتخذته وقتها، إلا أن حالتها النفسية كانت تزداد سوءًا بمرور مراحل العلاج، فاقترحت عليها الطبيبة استغلال مدونتها الخاصة في نقل تجربتها للفتيات وتقديم الدعم النفسي لهن من خلالها، استجابت إيمان للفكرة، وتفاعل معها عدد كبير من متابعيها للدرجة التي دفعت البعض للسؤال عنها إذا تغيبت، وأسهم الأمر بدرجة كبيرة في تحسين حالتها النفسية.

٦»سنوات» تلك المدة التي مرت على التجربة، وكأنها دهر خاصة بعد وفاة زوجها بعد مرور ثلاث سنوات على إصابتها، وفقدانها للدعم النفسي برحيله، قبل أن تقرر تحويل يومياتها إلى كتاب يمكن للنساء استلهام القوة منه، وهي الفترة التي يطمئن فيها الطبيب على المريض ويعتبره من الناجين بسبب عدم مهاجمة المرض له مرة أخرى خلالها، حتى قررت توثيق تلك الرحلة من خلال كتاب اختارت له اسم «الإرهابي الذي كاد يقتلني.»

وصفت إيمان المرض بالإرهابي، فهو يتشابه معه في كونه خلية نائمة تترصد بالضحية وتنقض فجأة عليها وتهاجمها بشراسة، وهذا هو سبب اختيارها لاسم الكتاب، وعن أكثر المواقف التي أثرت فيها

خلال رحلتها هو الدعم النفسي الذي قدمه لها كل من كان يعلم بالأمر، حيث اتصلت بها ذات مرة سيدة وأخبرتها أنها تحدثها من الحرم المكي قائلة لها: «أنا في الحرم يا إيمان ادعي لربنا».

إصلاح تنتصر على السرطان بالرياضة وركوب الدرجات»»

صدمة بالغة عاشتها إصلاح الغزاوي حينما علمت بإصابتها بسرطان الثدي وبمحض الصدفة اكتشفت الأمر عند زيارتها للطبيب الذي أفصح لها أنها بالمرحلة الرابعة من السرطان، وبصمود هائل وعزيمة قوية واجهت صاحبة ال ٤٢ عامًا هذا المرض اللعين، فتقول: أنا سيدة قوية وأحب الحياة ولن أستسلم بسهولة لهذا تمكنت من مواجهته والقضاء عليه بفضل حرصي على ممارسة الرياضة خصوصًا المشي وركوب الدرجات، وكان أكثر التحديات التي واجهتني هي الضغط العصبي والأزمات النفسية، فكان هذا ما يزيد عبء المرض ويصيبني بالإحباط أحيانًا.

لتستنكر خلاله تلك اللحظات التي كانت ترى فيه الخوف والحزن في عيون بناتها قائلة: تأثرت نفسية بناتي بنات عندما فوجئن بوالدتهن وقد سقط شعرها وتغيرت هيئتها بفعل المرض، وبناتي وقفن بجانبي ودعموني كثيرًا ولأني كنت أعاني المرض في المرحلة الرابعة فتم استئصال الثدي بالكامل.

وبعد ١٥ جلسة من العلاج الكيماوي والإشعاعي، تخطت إصلاح السرطان وانتصرت عليه بشجاعتها وإصرارها وانتظامها في ممارسة

الرياضة بجانب حبها الكبير للحياة.

إناس هزمت السرطان بالخضار والفاكهة»»

عندما علمت إيناس حافظ» بتمكن السرطان منها لم تواجهه هو فقط بل قررت أن تواجه العلاج الكيماوي أيضًا، ولأنها خريجة «دراسات غذائية» فأخذت تبحث عن العلاج بين خيرات الطبيعة لعلمها بأن ما نتناوله من طعام وشراب، له دور كبير على صحتنا. تقول إيناس: «كنت زي كل الناس بآكل وبشرب كل شيء بدون الأخذ في الاعتبار المفيد والضار على الصحة، حتى علمت بإصابتي «بسرطان الثدي»، وبدأت أتلقى جلسات الأشعة، التي دمرت حياتي وأجهدت نفسيتي وقبل الدخول في مرحلة الاستئصال وإجراء العملية، عرضت حالتي على طبيب أمريكي يعالج بالتغذية قام بوضع برنامج غذائي يتناسب مع حالتي».

وخلال أيام قليلة، شعرت إيناس بفرق شاسع وبراحة نفسية كبيرة، ثم شرعت في إجراء التحاليل الطبية، واستطاعت في غضون سنتين أن تهزم المرض بدون أن تفقد جمال شعرها أو نضارة بشرتها.

يبتليك... ليخرج أفضل ما فيك

«يعني أحيانًا صعوبة الابتلاء بيخليك تكتشف نفسك من جديد، تكتشف ناس أصيلة لولا البلاء ماكنتش هاتعرفهم، وتكتشف إللي مش أصيل وتخلي عنك وقت الاحتياج، تكتشف حجم النعم إللي ماكنتش واخد بالك منها فتتحول لعبد شكور لنعم ربنا عليه، تكتشف إن عندك قوة تحمل وبتعرف تتحمل مسؤوليات أكبر من حجمك إللي إنت كنت فاكره قليل وتلاقي نفسك عندك صبر عجيب يخليك تستغرب لأنك ماكنتش كدة فتزداد قوة وصلابة، تكتشف أن علاقتك بربنا كانت علاقة روتينية مافيهاش روح فترجع تاني وتقرب بروح أحسن من الأول، وكأن الابتلاء بييجي ينحت شخصيتك ويظهر لك معادن الناس ويخليك تكتشف في نفسك حاجات هاتنفعك أكتر في الحياة قدام ولولاه ماكنتش هاتعرفها ويرفعك درجات عند الله ويطهرك ويرجع الروح في العلاقة بينكم» ويمكننا أن نرى من خلال ذلك كرم الله تعالى وسبب ابتلائه إذا كان بمرض سرطان أو ابتلاء بشيء آخر، وهناك مثال حي لذلك «يشاء ربنا تموت السيدة خديجة الحنونة على سيدنا النبي عليه أفضل الصلاة والسلام ويعوضه ربنا بالسيدة

عائشة إللي تروي من بعده تقريبًا نصف أحاديثه، ويقول قبل وفاته عنها: إنها أحب الناس إليه.
وأنه ميحصلش نصيب للسيدة زينب مع سيدنا زيد ويطلقها، ويرزقها ربها بالزواج من إللي أفضل منه: النبي صلى الله عليه وسلم
كأي شخص يخسر شغله رغم أنه مميز، لكنه مكانش يعرف إن هتجيله فرصة أحسن بكتير... وهيرتاح نفسيًا فيها أكتر.
كشخص يعيش حياته على أفضل وجه ويتفاجئ أنه اِبتُلي بمرض السرطان وسوف يخوض هذه الحرب التي من الممكن أن تجعل حياته أفضل بعد شفائه.
«كل شيء مكتوب ومحسوب... ربنا بيقول: «إنا كل شيء خلقناه بقدر»... بالمللي... نظام وحسابات وتراتيب ربانية في نهايتها راحتنا حتى لو البداية مش مبشرة وتعبانا،مهو سيدنا يوسف مكانش يعرف إن بعد غربته عن أهله هيبقى وزير اقتصاد مصر، يحمي نص سكان العالم من مجاعة!... والسيدة هاجر مكانتش تتخيل إن بعد العطش إللي حست بيه هي ورضيعها إنها هتكون سبب وجود بير اسمه زمزم بيدر مياه لحد النهاردة،ومن كتر بركتها بندعي ربنا بإللي بنتمناه وقت ما نيجي نشربها... ربنا مبيسدش باب غير لما بيفتح قصاده أبواب، وبيدوقك مرارة الحرمان والابتلاء، علشان يمتعك بحلاوة الصبر والوصول... فمتقلقش على نفسك

إنت بين إيدين ربنا وفي حمايته... وربنا مبيكسرش عباده، ولا بيتخلى عنهم... عندما يرحل أحدهم، فذلك لأن أحدًا آخر على وشك الوصول.»

ولذلك يجب أن نتقبل هذا الابتلاء أو هذا المرض بابتسامة وصبر وقوة،

«فيجب أن تنبت في حياتك بستانًا من الأمل والورد والفرح وأن تكون قاهرًا لهذا الوحش الشرس بالصبر والإرادة والقوة فهم سلاحك فبهم سوف تنتصر على خبثه وسخافته، فلا حياة بلا صبر ولا حياة مع اليأس، فأنتم جنود في ميدان يحارب مرضًا وعدوًا شرسًا»

فيستيقظون كل يوم متعطشين لمزيد من الحياة...»
لمزيد من الهواء والعالم والسماء لكل التفاصيل التي نظن أنها لا تستحق التأمل والوقوف عليها وتدبر معانيها يرون الحياة في اهتزاز أوراق الشجر مع النسيم
في قطرات الندى وفي كل ما يهبه الله في الدنيا من تحديات ندرك بعد مدة إنها هي أساس في إبقائنا أحياء وأن الله يبتلينا لأسباب خارجة عن نطاق إدراكنا وعن قصر نظرنا لأن الله يعلم ونحن لا نعلم وإنه لا وجود لليسر إذا ما وجد العسر وإنه عسى أن نكره شيئًا وهو خير لنا، هممهم فاقت همة أصحاب العافية الذين يتململون كُسالى من طلوع شمس يوم جديد.. كل يوم معركة جديدة هم فيها من أعظم المحاربين
مسلحين بالأمل، بالنظر إلى مستقبل ليس بمستحيل أو ببعيد.
نأتي لنبث فيهم الأمل!! لندرك أنهم يحملون بحورًا من الإرادة والإصرار والعزيمة تفوق ما تكنه جوارحنا وكلماتنا.. يحملون في أنفسهم إدراكًا للحياة خبى فينا واندثر يحملون في قلوبهم نورًا يتوقد ويضيء ما حوله وتشع أعينهم إصرارًا على المضي والمثابرة نبث فيكم الأمل ونحن على يقين أنكم نبراس يقتدي به الهائم

في ظلمات الهزيمة
إن مصابكم جلل، والعيش وحده حكاية، انتزعت حريتكم وكان الظالم يعيش في أجسادكم، والعلاج مرير.. تحاربون عظيم الألم وترفعون الأيدي ابتهالًا إلى الله في كل ليلة، أننا ومهما حاولنا أن نستشعر مصابكم سنظل غير قادرين على تخيله وعاجزين عن الإحساس تمامًا بما تشعرون به، لكن الله أعلم بحالكم وهو أرحم الراحمين

إنكم لتعلمون إن الله إذا أحب عبدًا ابتلاه، وإن البلاء يزيد العبد تقربًا من الله، فيعلم أن الدنيا هي دار ابتلاء فانية وإنكم لتؤجرون عظيم الأجر على صبركم وجهادكم وإصراركم على الحياة تسلحوا بالأمل فذا خير سلاح..

وتجملوا بالصبر والدعاء. واقطعوا دابر الخوف واعزلوه عن قلوبكم... فإنما الخوف هو المرض الذي يستنزف الحياة... الخوف، هو العدو الأكبر الذي يجب علينا جميعًا الانتصار عليه.. إن فيكم من القوة والعزيمة ما تستطيعون به أن تجابهوا كل صعابكم وكل مآسيكم وأن تجددوا رياعين قلوبكم لتصبحوا كالزهر يشقق الصخور من بعد كرب الشتاء ليدلل على أجمل آيات الكون وأعظمها.. ألا وهي إرادة الحياة

تحسون أنكم على شفير الإستسلام، تحسون أنكم فقدتم كل شيء، كل ما أعطتكم القوة يومًا اختفى

وتبخر، تظنون أنه لم يبقَ لكم من الحياة شيء، أنكم فقدتم كل شيء، أنها مدة وجيزة وتغادرون... لكن الذين يتعطشون للحياة، يرون أنه عندما يفقد كل شيء يشع الأمل.. تتفجر الإرادة في العودة والتمسك بأحلامكم.. لا تتوقفوا عن الحلم... فإذا كان الخوف هو المرض، فإن الحلم هو الشفاء.. هو القوة الدافعة التي تجابه المرض.. هو الدرع الذي تحملوه أنتم أيها المحاربون بينما تشقون طريقكم منتصرين على عدوكم.. أنتم لستم وحدكم.. نحن معكم نآزركم ونقف إلى جانبكم في معركتكم هذه.. ولن تكونوا وحدكم أبدًا..

هناك أمل.. رأيناه يثمر في معارك عديدة لأناس آخرين.. رأيناهم يلوحون أعلامهم انتصارًا على المرض.. أولئك الذين وثقوا بأنفسهم ووضعوا هدف الحياة نصب أعينهم، فكانوا لمن خلفهم آية في العزيمة.. وتأكيدًا أن ليس هناك مستحيل.. وأن ما نسعى لأجله نلقاه.. وأنها سنة الحياة

إن فيكم قوة باعثة دافعة تستطيعون من خلالها مواجهة عدوكم فيكم شيء دفين بإمكانه جعلكم قاهرين لكل مآسيكم

كل ما تحتاجونه لتفجيره هو أن تثقوا بربكم وأنه لن يخذلكم.. وأن تثقوا بأنفسكم وبالحياة... عندها لن يستطيع أي شيء إيقافكم..

وتصبحون من أعظم المحاربين... وتقفون لمن خلفكم منارة

تهديهم
وتبث فيهم أملًا وحياة وتشجعهم على الصمود والقتال ضد أمراضهم وأعدائهم وتخلدون قصصًا في الإرادة والإصرار على مر الزمان...
وختامًا أقول.. إن الله لا يكلف نفسًا إلا وسعها... إن دل ذلك على شيء فإنما يدل على أن الله عالم بمقدار قوتكم وأنكم قادرون على دحر هذا البلاء.. فإنه حين ابتلاكم به، كان يعلم سبحانه أنه بوسعكم التغلب عليه بالصبر
والإيمان.. وأنكم إن شاء الله الغالبون المنتصرون»

«أنت جميل بإرادتك وقوتك وعزيمتك، أنت أقوى
من الكل ابتسامتك ورضاك دي شجاعة مش كتير
يقدر عليها أنت أقوى من المرض»

«لعل الابتلاء الذي لا تحبه يقودك إلى قدر جميل، لم تكن تحلم به»

اللهم إني أسألك من عظيم لطفك وكرمك وسترك الجميل أن تشفيهم وتمدهم بالصحة والعافية..

إلهي.. لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك.. إنك على كل شيء قدير..

اللهم اشفهم شفاءً ليس بعده سقم أبدًا.. اللهم خذ بيدهم اللهم احرسهم بعينيك التي لا تنام واكفهم بركنك الّذي لا يرام، واحفظهم بعزّك الّذي لا يضام، واكلأهم في الليل وفي النّهار، وارحمهم بقدرتك عليه، أنت ثقتهم ورجاؤهم يا كاشف الهم، يا مفرج الكرب، يا مجيب دعوة المضطرّين.

اللهمّ إنّا نسألك بكل اسمٍ لك أن تشفيهم

أذهب البأس ربّ النّاس، واشفِ وأنت الشّافي، لا شفاء إلّا شفاءك، شفاءً لا يغادر سقمًا.

اللهمّ ربّ النّاس، مذهب البأس، اشفهم أنت الشّافي، لا شافي إلّا أنت.

اللهم يا مسهل الشديد وملين الحديد، ويا منجز الوعيد ويا من توكل كل يوم في أمر جديد، أخرج مرضانا ومرضى المسلمين من حلق الضيق إلى أوسع الطريق بك ادفع عن المسلمين ما لا يطيقون ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم.

يارب، ضاقت بالمسلمين الهموم والمرض فمن لنا سواك يفرجها، ربنا أفرغ علينا صبرًا وتوفنا مسلمين اللهم أعز الإسلام والمسلمين في شتى بقاع الأرض.
أسأل الله العظيم، ربّ العرش العظيم، أن يشفيهم..... آمين»»



01020439639